

**10 buenas razones para dejar de fumar**

**Razones**

**¿Cuál es la tuya?**



La Suma de Todos



**Comunidad de Madrid**

[www.madrid.org](http://www.madrid.org)



**10 buenas razones para dejar de fumar**

# **Razones**

**¿Cuál es la tuya?**

- 1. Vivirás** más tiempo y con mejor calidad de vida.
- 2. El humo** de tus cigarrillos no perjudicará la salud de tus hijos/as, tus familiares y de todas las personas que te rodean.
- 3. Recuperarás** tu capacidad de hacer ejercicio físico, gracias a una mejor oxigenación.
- 4. Sufrirás** menos catarros y resfriados, no tendrás irritación de garganta y nariz.
- 5. Tendrás** un importante ahorro de dinero.
- 6. Mejorará** de forma espectacular el aspecto de tu piel y tus dientes y desaparecerá el mal aliento.
- 7. Tu ropa, tu casa, tu coche,** dejarán de oler como un cenicero.
- 8. Recuperarás** el gusto por la comida y el olfato.
- 9. Evitarás** conflictos y situaciones desagradables, ya que nadie te abroncará por fumar en su presencia.
- 10. Podrás** ir a cualquier parte con tranquilidad a disfrutar del aire limpio. Cada vez hay más lugares en los que no se permite fumar.

