

Mera bus utan snus

Visste du att så fort du slutar med tobak ökar dina chanser till ett friskare liv? Samtidigt som du tjänar stora pengar årligen!

- ➔ Efter 20 minuter sjunker både blodtrycket och pulsen
- ➔ Efter 14 dagar har du fräschare hy, gladare ögon och du doftar gott
- ➔ Du upplever maten mycket godare
- ➔ Självförtroendet ökar och du blir mer harmonisk
- ➔ Cirkulationen förbättras och potensen bevaras!

Ge dig en belöning för att du har lyckats! Varför inte:

- ➔ Ge livet lite guldkant på tillvaron.
- ➔ Ex: Röker du ett paket om dagen sparar du cirka 16 000 kronor per år genom att vara tobaksfri! Pengar som du kan göra något annat roligt för.

Ge inte upp, de flesta gör några försök innan de lyckas helt. Se inte nederlaget som ett misslyckande utan som en erfarenhet rikare. Tveka inte att be om råd och hjälp, till exempel på din hälsocentral.

Du klarar det!

