

# GLI EX-FUMATORI SONO IRRESISTIBILI

Se riesci a sconfiggere il vizio del fumo, non c'è niente che tu non possa fare. Gli ex-fumatori hanno un aspetto e un profumo migliori, si sentono meglio e hanno più fiducia in sé stessi rispetto ai fumatori. Senza contare che hanno anche più soldi. In poche parole: gli ex-fumatori sono irresistibili!

Con l'aiuto della nostra piattaforma gratuita per l'educazione alla salute su [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu), anche tu puoi diventare irresistibile.

# TI AIUTEREMO A DIVENTARE IRRESISTIBILE

Rinunciare al fumo è tutt'altro che facile. Per questo vogliamo aiutarti. Abbiamo sviluppato una piattaforma digitale per l'educazione alla salute estremamente efficiente: iCoach. Dato che è completamente gratuita, perché non ti iscrivi subito, anche se al momento non hai intenzione di smettere? Ti aiuterà a liberarti dal fumo in futuro: oltre il 30% di chi inizia il programma ci riesce.

Vai su [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu) e diventa anche tu irresistibile.



GLI EX-FUMATORI SONO IRRESISTIBILI

DIVENTA IRRESISTIBILE SU EXSMOKERS.EU

© Published by C. Lamot, Rokinsteenweg 408, 1852 Strombeek-Bever, Belgium. Design produced by Satch&Satch Brussels.

OGGI ANCHE TU PUOI DIVENTARE  
IRRESISTIBILE



Un'iniziativa della Commissione europea

# GLI EX-FUMATORI DORMONO MEGLIO

Quando si è giovani, il fumo non tiene svegli la notte. Man mano che si invecchia, però, le cose cambiano: le difficoltà respiratorie ci fanno sentire più stanchi al mattino, mentre le sigarette serali aumentano troppo l'adrenalina e addormentarsi diventa un problema.

## GLI EX-FUMATORI HANNO UN ASPETTO MIGLIORE

Addio pelle grigiastra e dita ingiallite, benvenuti sorriso smagliante e capelli luminosi! Rinunciare al fumo è il trattamento di bellezza più efficace al mondo.

# GLI EX-FUMATORI HANNO PIÙ SOLDI

Un pacchetto da 20 sigarette costa all'incirca 4 euro. Non è poco, ma il cittadino europeo medio se lo può permettere. Diciamo che fumi un pacchetto al giorno: fanno 28 euro a settimana, che di certo non sono un duro colpo per il portafogli. Ora invece calcoliamo quanto fa all'anno:  $365 \times 4 = 1.460$  euro. Però! Più dello stipendio medio mensile italiano. Quindi, se smetti di fumare guadagnerai praticamente uno stipendio extra, ogni anno, a partire da ora.

# GLI EX-FUMATORI HANNO PIÙ LIBERTÀ

È un mondo libero, nessuno può obbligarti a smettere. Ma pensa a una cosa: cos'altro ti spinge a importunare dei perfetti sconosciuti, a cercare freneticamente un accendino e a sgusciare fuori dai ristoranti tra una portata e l'altra, ti rende nervoso durante i voli in aereo e ti blocca in un letto di ospedale per lunghi periodi? Allora, perché non rinunci finché sei ancora in tempo?

# GLI EX-FUMATORI HANNO PIÙ FIDUCIA IN SÉ STESSI

Smettere non è affatto facile. Di solito, dunque, gli ex-fumatori sono orgogliosi di sé, e a buon diritto. È una grande conquista, perché non dovrebbero esserne soddisfatti? Rinunciando al fumo dimostrì di non essere un tipo che molla. Anche i tuoi amici e la tua famiglia ne saranno orgogliosi. Oh, a proposito: avrai un profumo e un aspetto migliori e anche questo serve a dare fiducia.

# GLI EX-FUMATORI VIAGGIANO DI PIÙ

Quando si smette di fumare si inizia a risparmiare davvero molto. Se fumi un pacchetto al giorno, e ogni pacchetto costa 4 euro, in un anno potresti risparmiare 1.460 euro. Cioè quanto basta per concederti una vacanza con i fiocchi, comprensiva di palme, cocktail di frutta tropicale ed esperienze indimenticabili. Passato un anno, potresti disporre della stessa cifra, e l'anno dopo ancora, per sempre. Sono un sacco di giorni di vacanza, soprattutto considerato che gli ex-fumatori vivono anche più a lungo...

## GLI EX-FUMATORI SONO MENO NERVOSI

Curiosamente, i fumatori si accendono una sigaretta quando si sentono nervosi, il che non ha molto senso, perché la nicotina è uno stimolante e favorisce il rilascio di adrenalina nel sangue, aumentando il nervosismo. Oltretutto, vivere con una dipendenza è ben poco rilassante. Calmati, dunque, e spegni quella sigaretta!

## GLI EX-FUMATORI HANNO UN PROFUMO MIGLIORE

Quando si smette di fumare, si smette anche di odorare di sigaretta o posacenere. Ed è un gran miglioramento. Per un fumatore, puzzare di fumo non è un gran problema: la sua casa ha quell'odore, i vestiti pure... è quasi piacevole, familiare. Anche i tuoi figli sanno di sigaretta quando fumi in casa. Ma, per il 71% degli europei che non fuma, se sai di sigarettauzzi!

## GLI EX-FUMATORI SONO PIÙ IN SALUTE

Questa è vecchia, ok. Ma non è un segreto nemmeno che ogni anno 650.000 europei muoiono di malattie collegate al fumo. E solo una piccola parte di loro è anziana. I benefici per la salute di chi smette comprendono un aumento della capacità polmonare, un maggior vigore fisico e meno patologie respiratorie. Inoltre, diminuisce il rischio di cancro, ictus e malattie cardiovascolari.