SMOKE FREE
Je suis plus fort.

MA LISTE DES AVANTAGES

ETABLISSEZ UNE LISTE.

Notez-y tous les avantages d'arrêter de fumer et les inconvénients du tabagisme.
Consultez-la régulièrement et complétez-la.

Voici quelques exemples:

plus d'endurance / moins d'essoufflement – baisers plus agréables / baisers sans goût de cendrier – plus grande productivité / moins de stress – visage rayonnant / moins de rides – plus de convivialité / atmosphère moins enfumée – plus d'argent de poche / moins de dépenses – dents plus blanches – plus de loisirs – plus sensible aux saveurs…

AVANTAGES D'UNE VIE SANS TABAC

INCONVÉNIENTS DU TABAGISME