PREDNOSTI NEKAJENJA

Kaj pridobimo, če ne kadimo?

- več denarja (primerjave kažejo, da povprečni kadilec porabi na leto okoli tisoč evrov)
- več energije
- lažje dihanje
- boljša koncentracija
- svež zadah iz ust
- nič več cigaretnih vonjav v laseh in oblačilih
- beli zobje
- boljšo prekrvavitev in zdrav videz kože
- pravilno delovanje srca
- splošno izboljšanje zdravja in počutja
- manjše tveganje obolevanja
- boljše možnosti za zaposlitev (mnoga podjetja namreč raje zaposlijo nekadilce)
- več uspeha pri športnih dejavnostih in s tem priljubljenost med vrstniki
- bolj privlačen in bolj mladosten videz
- izboljšanje vonja in okusa
- zadovoljstvo zaradi možnosti nadzora nad lastnim vedenjem
- izgubimo občutek krivde