

 **Esercizio**
15/12/2005

Poiché per smettere di fumare la forza di volontà non è sempre sufficiente, dovrai saperla affiancare ad altre azioni concrete.

Approfitta di questa decisione per **stabilire dei buoni propositi e mantenerli!**

Praticare dello **sport** ti aiuterà sicuramente a dimenticare le sigarette. Le tue capacità respiratorie trarranno rapidamente vantaggio dall'assenza del fumo di sigaretta e potrai riscoprire le sensazioni piacevoli di un'attività sportiva.

Individuale o di squadra, in un club o in palestra, **lo sport è un alleato efficace**; l'attività fisica non solo allontanerà il desiderio di nicotina evitando così l'aumento di peso, ma soprattutto ti terrà occupato in un'attività e ti darà dei nuovi interessi, tutto ciò è incompatibile col fumo.

Per essere efficace, la pratica sportiva dev'essere costante e regolare. Ma diventerà presto un vero momento di benessere...

Une initiative de l'Union Européenne

