

## Fizikai aktivitás

15/12/2005

Az akaraterő önmagában nem mindig elegendő a dohányzásról való leszokáshoz. Érdemes a kísértet megtámogatni más egyszerű tevékenységekkel is.

A **sportolás** bizonyosan segít a cigaretta elfelejtésében. Mivel a dohányzás abbahagyása után a tüdőkapacitás **gyorsan nő**, ezért Ön örömmel fedezi fel majd fel újra az egészséges testmozgással járó érzéseket.

A testgyakorlás nem csak a nikotin iránti vágy eltűnésében, hanem a súlygyarapodás megelőzésében is segít. A fizikai aktivitás és a sport, akár egyedül, akár csapatban űzi, nemcsak állóképességét javítja, hanem **eltereli a figyelmét a dohányzásról** egy olyan dolog irányába, ami az egészséges életmóddal összhangban van.

Ahhoz, hogy az hatásos legyen, végezzen rendszeresen testmozgást. A fizikai aktivitás gyorsan **a jóllét igazi forrásává válhat...**

---

Une initiative de l'Union Européenne

