

DAL MOMENTO IN CUI SMETTI LA TUA SALUTE MIGLIORA A VISTA D'OCCHIO

**I BENEFICI AUMENTANO...
GIORNO DOPO GIORNO, ANNO DOPO ANNO!**

GIORNI 1-7 Mi preparo

GIORNO 8 Smetto

Primi 20 minuti: pressione e pulsazioni ritornano ai valori normali.

Prime 12 ore: i livelli di nicotina e di monossido di carbonio nel sangue si dimezzano e le concentrazioni di ossigeno tornano normali.

GIORNO 9 Il monossido di carbonio è eliminato dal corpo. I polmoni cominciano ad eliminare il muco e gli altri residui del fumo.

GIORNO 10 Non c'è più nicotina nel tuo corpo. Il senso del gusto e dell'olfatto migliorano notevolmente.

GIORNO 11 Respirare diventa più facile e ti senti meglio.

GIORNO 14 Il cuore pompa sangue più ricco di ossigeno in tutto il corpo.

GIORNO 28 Si riduce lo sforzo a cui è sottoposto il cuore. Più a lungo rimarrai senza fumare, migliori saranno le condizioni del tuo cuore e dei tuoi vasi sanguigni.

GIORNO 35 Il fumo ti invecchia realmente, poiché danneggia la pelle e aumenta le rughe, ma da questo momento il processo si arresta.

GIORNO 49 Cuore, circolazione, polmoni, pelle, denti, senso del gusto e dell'olfatto migliorano.

GIORNO 63 Le ossa diventano più forti e più dense.

GIORNO 77 La pelle risulta più liscia, i capelli assumono un aspetto più sano e persino il sorriso potrebbe risultare più smagliante.

GIORNO 91 Il cuore è più sano, le vie respiratorie sono più pulite, nel corpo circola più sangue.

GIORNO 112 La respirazione migliora.

DOPO...

1 ANNO Il tuo rischio di avere un infarto si dimezza rispetto a quello di un fumatore.

10 ANNI Il tuo rischio di sviluppare un tumore ai polmoni si riduce della metà rispetto a quello dei fumatori.

15 ANNI Il tuo rischio di andare incontro a malattie del cuore diventa uguale a quello di una persona che non ha mai fumato.

IL FUMO HA I GIORNI CONTATI

UN DIARIO PER LIBERARTI DALLE SIGARETTE



**SE VUOI SMETTERE,
PUOI FARLO**

PARLANE CON IL TUO MEDICO.

www.iosmettocosi.it

SOS LILT
800-99.88.77



**SE VUOI SMETTERE,
PUOI FARLO**

PARLANE CON IL TUO MEDICO.



TUTTI I VIAGGI COMINCIANO CON IL PRIMO PASSO

Smettere di fumare è un lungo percorso e sappiamo che dovrai affrontare momenti belli e periodi bui. Questo opuscolo è stato realizzato **per aiutarti a tenere traccia del tuo viaggio verso una vita senza fumo**, così da permetterti di rivedere i tuoi progressi mentre procedi sino alla meta finale.

Sapere cosa accadrà nei giorni e nei mesi futuri ti permetterà di essere preparato ad affrontarli al meglio. Potrai pianificare le cose che ti permetteranno di andare avanti e ricordarti delle ragioni che inizialmente ti hanno spinto a smettere di fumare.

FISSARE LA DATA

Prima di qualsiasi altra cosa. È una buona idea annotare il giorno in cui intendi smettere di fumare. Potresti farlo dopo aver scelto con il tuo medico la soluzione più adatta a te.

IL DIARIO

La tua vita senza fumo

Il grande vantaggio di questo Diario è che viene costruito sulla base delle tue abitudini di fumatore e del tuo stile di vita. Rileva i cambiamenti della tua vita nei giorni e nelle settimane a venire. Un Diario non è un espediente o una specie di trucco, ma **uno strumento capace di aiutare i fumatori come te a smettere**, anche quelli che hanno già provato senza riuscirci.

Puoi usarlo per registrare le tappe del tuo viaggio verso una nuova vita senza sigarette. Spunta in verde i giorni in cui non hai fumato. Se hai ceduto a una sigaretta marca il giorno in rosso.

Mantenendo il diario aggiornato, vedrai con una sola occhiata quanto stiano andando bene le cose e ti sentirai più motivato. Ricorda, se ti capiterà di avere un giorno... in rosso, non preoccuparti. Fai in modo di spuntare in verde il resto del diario.

DIARIO

Mi preparo

settimana 1	1	2	3	4	5	6	7
-------------	---	---	---	---	---	---	---

Smetto

settimana 2	8	9	10	11	12	13	14
settimana 3	15	16	17	18	19	20	21
settimana 4	22	23	24	25	26	27	28
settimana 5	29	30	31	32	33	34	35
settimana 6	36	37	38	39	40	41	42
settimana 7	43	44	45	46	47	48	49
settimana 8	50	51	52	53	54	55	56
settimana 9	57	58	59	60	61	62	63
settimana 10	64	65	66	67	68	69	70
settimana 11	71	72	73	74	75	76	77
settimana 12	78	79	80	81	82	83	84
settimana 13	85	86	87	88	89	90	91
settimana 14	92	93	94	95	96	97	98
settimana 15	99	100	101	102	103	104	105
settimana 16	106	107	108	109	110	111	112



**SE VUOI SMETTERE,
PUOI FARLO**
PARLANE CON IL TUO MEDICO.

UNA RIFLESSIONE FINALE

Sai che smettere di fumare migliorerà la tua salute e il tuo aspetto, ma non hai ancora trovato un metodo che funzioni per te.

Se vuoi davvero chiudere con le sigarette, è il momento di parlarne con il tuo medico. Potrà suggerirti nuove soluzioni per smettere di fumare, una volta per tutte.



Cod. 27CH299

**SE VUOI SMETTERE,
PUOI FARLO**

PARLANE CON IL TUO MEDICO.



 **LILT**
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere


Costruire salute