

**Nedenfor er samlet fordeler nevnt fra andre som har sluttet å røyke.  
Hvilke er de viktigste fordelene for deg?**

- Du vil ha bedre helse
- Du vil få bedre økonomi
- Du vil ha bedre pust og kondisjon
- Du vil ha bedre utbytte av fysisk aktivitet og trening
- Du vil ha renere lunger
- Du vil ha bedre yteevne
- Du vil bedre blodsirkulasjon (for menn bl.a. viktig for seksualitet)
- Du vil finere/strammere hud
- Du vil bedre immunforsvar
- Du vil bedre luktesans
- Du vil ha bedre ånde
- Du kan klemme andre uten å være redd for røyklukten
- Du har bedre tid
- Du har bedre økonomi (NOK penger er godt opp i røyk allerede)
- Du har bedre samvittighet
- Du kan være et bedre forbilde for dem rundt deg (barn/barnebarn?)
- Du reduserer betydelig risikoen for at barna begynner med dette svineriet
- Du får et sterkere og friskere hjerte
- Du slipper bekymringer for en rekke sykdommer

**Fortsetter neste side %**

*(Kilde : Boka «Røykfri Nå» av Ronny Hansen)*

## Fortsetter fra forrige side; FORDELER ved å bli RØYKFRI:

Du får bedre blodtrykk (om det er for høyt)  
Du slipper å føle deg dum/mindre smart/som avviker/lavstatus/flau  
Du slipper å være styrt av fienden – frihetsfølelsen er vidunderlig  
Du slipper stresset med at du MÅ ha deg en røyk  
Du slipper stresset med å være sikker på at det er nok røyk(GIFT) tilgjengelig til enhver tid  
Du slipper å planlegge neste røyk (som noen ganger går ut over andre, f.eks. barn)  
Du slipper å oppleve at røyking i dag er sosialt hemmende  
Du får bedre smaks og luktesans  
Du får finere tenner  
Du kan være stolt av deg selv  
Du merker at det gir selvtilliten din et løft  
Du får mer energi og overskudd  
Du får bedre inneklima  
Du får bedre humør  
Du reduserer eller fjerner hostingen  
Du slipper å stå ute og fryse når det er kaldt  
Det kan være lettere å bli gravid  
Du slipper å få i deg polonium (ja det er et radioaktivt stoff) og ett av de ca 4000 kjemiske stoffene du får i deg  
Du får bedre søvn  
Du får bedre konsentrasjon  
Du får bedre selvbilde  
Du slipper å påføre barna bekymringer for hva som kan skje med deg  
Du får bedre munnhygiene

(Kilde : Boka «Røykfri Nå» av Ronny Hansen)