

**Nedenfor er samlet fordeler nevnt fra andre som har blitt snusfrie.
Hvilke er de viktigste fordelene for deg?**

Bra for helsen
Bedre økonomi
Du har bedre råd til å kjøpe noe du virkelig har lyst på
Generelt bedre ånde
Du tar bedre vare på huden din
Du vil finere/strammere hud
Tennene dine holder seg hvitere
Du har friskere pust
Du har bedre kondisjon
Du blir ikke avhengig av nikotin, og slipper å streve med å slutte
Du reduserer risikoen for å bli alvorlig syk
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 bedre immunforsvar
Du har bedre samvittighet
Du slipper bekymringer for en rekke sykdommer

Fortsetter neste side %

Fortsetter fra forrige side; FORDELER ved å bli SNUSFRI:

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 snus
Du slipper å oppleve at snusing er sosialt hemmende
Du får bedre smaks -og luktesans
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 selvbilde
Du slipper å påføre barna bekymringer for hva som kan skje med deg
Du får bedre munnhygiene