



# **NON FUMARE È LA SCELTA MIGLIORE CHE PUOI FARE**

## **SE SMETTI DI FUMARE MIGLIORI:**

- ▶ LO STATO DI SALUTE
- ▶ LE PRESTAZIONI FISICHE E IL LIVELLO DI BENESSERE IN GENERALE
- ▶ LA RESPIRAZIONE E LA CIRCOLAZIONE

INOLTRE, LA TOSSE DIMINUISCE, L'ALITO TORNA GRADEVOLE  
E LA PELLE DIVENTA LUMINOSA.

ANCHE IL FUMO PASSIVO È NOCIVO PER LA SALUTE!

**Smettere di fumare è sempre possibile!**  
**Per sapere come visita i centri antifumo delle ASL**  
**[www.salutelazio.it/centri-antifumo](http://www.salutelazio.it/centri-antifumo)**

**La qualità della tua salute  
dipende da uno stile di vita sano**