

SPORTOVCI, KOUŘENÍ DOHROMADY SE SPORTEM NEJDE...

- nikotin zužuje cévy a při sportovní zátěži je kladen větší nárok na činnost srdce, které ho nezvládá;
- kouření omezuje činnost plic a snižuje tak množství kyslíku, které svaly k dobrému sportovnímu výkonu potřebují;
- kdo kouří, zadýchá se 3x snadněji než nekuřák, běhá pomaleji a má malou výdrž;
- kuřáci jsou častěji nemocní a mívají stísněnou náladu;
- kuřáci se při sportu mnohem snáze poraní (obyčejným puchýřem počínaje až po přetrženou šlachy).

KRÁSE A PŮVABU KOUŘENÍ TAKÉ NEPROSPÍVÁ...

- pleť brzy ochabne a vrásky se objeví o mnoho let dříve;
- žluté zuby a zkažený dech, zažloutlé nehty, otupělý čich a chuť – to také souvisí s kouřením;
- vlasy kuřákům předčasně šediví a vypadávají.

Řidte se svým rozumem.

Nekuřte!

Vaše tělo vám poděkuje.



PŘI ROZHODOVÁNÍ ZDA KOUŘIT, NEBO NEKOUŘIT

Použijte svůj vlastní rozum...

Víte, že většina kovbojů v reklamě na cigarety (sedm z osmi) zemřela na rakovinu plic? Víte, že společnosti vyrábějící cigarety utratí ročně stovky milionů dolarů za reklamu?

Dovolujeme si vám nabídnout následující fakta. Seznamte se s nimi a rozhodněte se, jestli říci cigaretám „ZA ŽADNOU CENU NE“.

PENÍZE PROMĚNĚNÉ V KOUŘ. VÍTE, KOLIK KOUŘENÍ OPRAVDU STOJÍ?

Kouření je drahý návyk, na kterém vydělává především tabákový průmysl. Kuřák vždycky prodělává.



POČÍTEJTE!

Pravidelní kuřáci vykouří obvykle 1 balíček cigaret nebo více denně. Cigarety dnes stojí 40 až 50 Kč.

50 Kč za balíček x 7 dní =	350 Kč za týden
350 Kč x 4 týdny =	1 400 Kč za měsíc
350 Kč x 52 týdnů =	18 200 Kč za rok

A to už je pořádný balík peněz, který se změní v oblaka dýmu. Není škoda utrácet peníze za cigarety, když je tolik lepších a zajímavých věcí? Kupte si za ně raději pěkné tričko, CD s vaší oblíbenou kapelou nebo jděte na napínavý film. A za rok to už znamená třeba nové horské kolo nebo i docela pěknou dovolenou.

ROZUMÍTE REKLAMĚ? DOKÁŽETE ODHALIT JEJÍ TRIKY?

Tabákové společnosti představují kouření jako záležitost dospělých. Ale lidé, kteří už skutečně dospěli, kouřit nezačínají. Většina dospělých kuřáků začala kouřit v době, kdy jim ještě nebylo 18 let. A dnes mnozí z nich

Publikace byla vydána za finanční podpory
dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR
„Národní program zdraví – projekty podpory zdraví 2005“.
Ministerstvo zdravotnictví, 2005

Autorka

MUDr. Hana Sovinová

Recenze

doc. MUDr. Drahozlava Hrubá, CSc.

Kresby a grafická úprava

Helena Chadimová

Vydal JUDr. František Talián – FORTUNA, Ostrovní 30, Praha 1

Vytiskla Tiskárna Libertas, a. s., Drtinova 10, Praha 5

2. vydání, Praha 2005

NEPRODEJNÉ