

 **Ejercicio**
15/12/2005

Para dejar de fumar, no basta con tener fuerza de voluntad: deberá realizar otras acciones concretas.

¡Aproveche esta decisión para **fijarse buenos propósitos y cumplirlos!**

No cabe duda de que practicar **deporte** le ayudará a olvidar el tabaco. Dado que su capacidad pulmonar mejorará rápidamente cuando deje de fumar, le resultará muy placentero descubrir todas las sensaciones que conlleva una actividad deportiva.

Ya sea de forma individual o en equipo, en un club o en un gimnasio, **el deporte es un aliado efectivo**; la actividad física no sólo hará desaparecer el deseo de consumir nicotina y le ayudará a evitar el aumento de peso, sino que, por encima de todo, se convertirá en un interés para usted y una actividad incompatible con el tabaco.

Para que sea efectivo, debe practicar deporte regularmente y ser constante. Pronto se convertirá en una auténtica fuente de bienestar...

Une initiative de l'Union Européenne

