

¿POR QUÉ NO ES BUENO FUMAR?

Porque:

- Si fumas cuando estés cerca de un chico/a va a notarte el mal aliento a tabaco y esto es desagradable.
- El tabaco va a producir manchas en tus dedos y en tus dientes que pueden perjudicar tu imagen externa.
- El tabaco afecta a tus pulmones y puede disminuir tu capacidad para entrenar o hacer deporte.
- El tabaco "engancha" y al igual que con las drogas llega un momento que te hace perder libertad porque no puedes estar sin fumar.
- El tabaco te va a suponer un coste económico muy importante con el que podrías hacer muchas otras cosas útiles, incluso ayudar a otros.
- El tabaco no es el método más adecuado para mantener el peso ideal, ya que para esto lo mejor es el ejercicio físico y una dieta equilibrada. Piensa que el tabaco disminuye tu rendimiento físico y que para hacer una dieta equilibrada para tu edad debes consultar con tu médico.
- Los no fumadores tienen menos resfriados, menos tos y menos mucosidad y, evidentemente, menos posibilidades de sufrir enfermedades en un futuro.
- Los cigarrillos electrónicos, las cachimbas y otros dispositivos nuevos son también perjudiciales para la salud.
- Si ya has empezado a fumar, idéjalo cuanto antes!, porque será más fácil que si llevas más tiempo fumando.