

# LOPUTTOMASTI HYVIÄ SYITÄ LOPETTAA TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTTÖ



## TERVEYS JA HYVINVOINTI

Kun lopetat, vastustuskykyisi paranee ja sairastumisen riski vähenee nyt ja myöhemmin. Kehosi toimii taas optimaalisesti ja palautuu, eikä ole jatkuvassa rasitustilassa. Lopettamalla suojelet myös aivojasi, jotka kehittyvät yli 20-vuotiaaksi saakka. Uuden oppiminen ja keskittyminen paranee.



## AIKA

Oletko laskenut, kuinka paljon aikaa sinulla kuluu siihen, että joko käytät tupakka- ja nikotiinituotteita tai mietit niiden käyttöä tai hankintaa? Mikäli sanot ei tupakka- ja nikotiinituotteille, voi koko elämän mittakaavassa aikaa säästyä vuosia muuhun mukavaan tekemiseen. Ja koko loppuelämä on todennäköisesti terveempi ja pidempi!



## RAHA

Paljonko rahaa käytät kuukaudessa tai vuodessa tupakka- ja nikotiinituotteisiin? Kun jätät ne jatkossa ostamatta, sinun on mahdollista satsata jäljelle jäävä raha itsellesi mieluisaan tekemiseen tai parempiin hankintoihin!



## YMPÄRISTÖ

Tupakka- ja nikotiinituotteet ovat uhka ympäristölle: ne roskaavat, saastuttavat ja ovat vaaraksi myös muille ympärillä oleville ihmisille ja eläimille. Tee siis ekoteko ja lopeta tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö!



## HYVÄ ARKI

Nauti nikotiinittomasta elämästä! Kun valitset olla ilman tupakka- ja nikotiinituotteita, olet myös vapaa niiden aiheuttamalta riippuvuudelta. Silloin saat opiskella, tehdä töitä tai nauttia vapaa-ajasta täydellä teholla. Saatat myös huomata tekeväsi muita terveyttä rakentavia päätöksiä. Hyvinvointi rakentuu pienistä valinnoista omassa arjessa!