

## Les bienfaits de l'arrêt du tabac

Un avantage majeur à arrêter de fumer est que votre santé va s'améliorer. Vos poumons se nettoieront et vous aurez des poumons plus larges et plus sains. Vos chances de vivre plus longtemps augmenteront de façon significative.

Avez-vous déjà pensé à ce que votre corps serait devenu si vous n'aviez pas arrêté de fumer ? Vous auriez pu ne plus jamais courir ou nager. Vous auriez pu perdre votre voix. Et vous auriez pu souffrir d'une maladie grave, comme le cancer du poumon ou de la gorge. Voilà les belles pensées que vous allez avoir quand vous aurez cessé de fumer.

Quel bonheur de voir que votre pouvoir d'achat va augmenter.

Vous serez heureux de ne plus dépenser autant d'argent pour acheter des cigarettes. Vous aurez enfin l'occasion d'améliorer votre style de vie, peut-être gâter vos enfants un peu plus, partir en vacances plus souvent ou alors se faire de temps temps un petit week-end en amoureux. Je vous fais confiance pour faire marcher toute votre imagination de ce que vous pourriez faire si votre argent ne partait plus en fumée.

En quelque jours votre teint va devenir plus lumineux, vos cheveux et vos ongles deviendront plus sains

Vos dents seront plus blanches, et vous allez devenir beaucoup plus attrayant. Vous n'entendrez plus maman ou papa tu pues, quand vous faites le bisou du soir à vos gentils bambins. (La vérité vient toujours de la bouche des enfants.)

Vous serez moins fatigué, moins énervé et vous dormirez mieux la nuit.

Non tout cela n'est pas un rêve c'est ce que vous pouvez vous offrir des maintenant.