

Exerciții fizice **15/12/2005**

Pentru a renunța la fumat, o voință puternică ar putea fi insuficientă. Deci mențineți-vă motivația cu ajutorul unor măsuri suplimentare simple.

Faceți sport; vă va ajuta cu siguranță să uitați de țigări. Deoarece capacitățile dumneavoastră respiratorii **se vor îmbunătăți rapid după renunțare**, veți descoperi din nou efectele benefice ale practicării sportului.

O activitate fizică vă va diminua dorința de a fuma și **vă va ajuta să vă controlați greutatea**. Exercițiile fizice și activitățile sportive, practicate în echipă sau individual, vă vor ajuta nu numai fizic, ci vă vor **distrage atenția de la fumat** asupra unei activități legate de un stil de viață sănătos.

Pentru ca aceste exerciții să fie eficiente, practicați-le cu regularitate. Sportul poate deveni repede **o adevărată sursă de bunăstare...**

Une initiative de l'Union Européenne

