

 **Exercício**
15/12/2005

A força de vontade poderá não ser suficiente para deixar de fumar, sendo necessário apoiá-la com outras medidas concretas.

Tire o maior partido desta decisão **estabelecendo boas resoluções e cumprindo-as!**

A prática de **desporto** irá certamente ajudá-lo a esquecer os cigarros. Visto que a sua capacidade respiratória irá melhorar rapidamente quando deixar de fumar, será para si um prazer redescobrir todas as sensações de uma actividade desportiva.

Praticado individualmente ou em equipa, num clube ou no ginásio, **o desporto é um aliado eficaz**; a actividade física não só fará desaparecer o seu desejo de nicotina e evitar o aumento de peso, como também, acima de tudo, lhe proporcionará um centro de interesse e uma actividade incompatível com o tabaco.

Para que seja eficaz, deverá praticar desporto regularmente e não desistir. Depressa se tornará um verdadeiro momento de bem-estar...

Une initiative de l'Union Européenne

