

Good Reasons to Quit Smoking

To stop:

- spending almost nine dollars a day
- paying all that excise tax
- getting asked for cigarettes all the time
- feeling that your life is out of control
- feeling guilty
- having to wash stinky ashtrays
- putting burn marks on your new furniture
- setting the garbage can on fire
- grinding your cigarettes out on the floor
- having a sore back from coughing
- having tobacco-stained fingers
- having everyone tell you to quit smoking

To reduce your chances of getting:

- premature aging
- cancer
- lung diseases
- heart disease
- infertility
- poor circulation

To have:

- hair, clothing, and a home that smell good
- less wrinkles
- healthier blood
- fresher breath
- cleaner teeth

To be able to:

- go to any public place
- look forward to travelling comfortably

As well as:

- feeling proud of yourself
- enjoying your food more
- telling people that you are smoke-free
- digesting better
- breathing easier
- having more energy



Bonnes raisons de cesser de fumer

Pour arrêter :

- de dépenser presque neuf dollars par jour
- de payer toutes ces taxes d'accise
- de vous faire demander continuellement des cigarettes
- de sentir que vous n'êtes pas maître de votre vie
- de vous sentir coupable
- de laver des cendriers qui sentent mauvais
- de laisser des marques de brûlures sur vos meubles neufs
- de mettre le feu à la poubelle
- d'écraser vos cigarettes par terre
- d'avoir mal au dos à force de tousser
- d'avoir les doigts jaunis par la nicotine
- de vous faire dire de cesser de fumer

Pour réduire les risques :

- de vieillissement précoce
- de cancer
- de maladies pulmonaires
- de maladies cardiaques
- d'infertilité
- de mauvaise circulation

Pour avoir :

- des cheveux, des vêtements et une maison qui ont une bonne odeur
- moins de rides
- du sang plus propre
- une meilleure haleine
- des dents plus propres

Pour pouvoir :

- aller dans tous les lieux publics
- envisager de voyager confortablement

En plus :

- être fier de soi
- de mieux goûter les aliments
- de commencer à dire aux gens que vous êtes un non-fumeur
- de mieux digérer
- de respirer plus facilement

