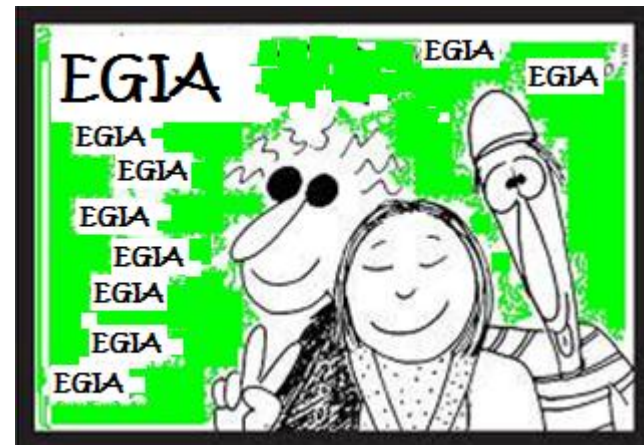
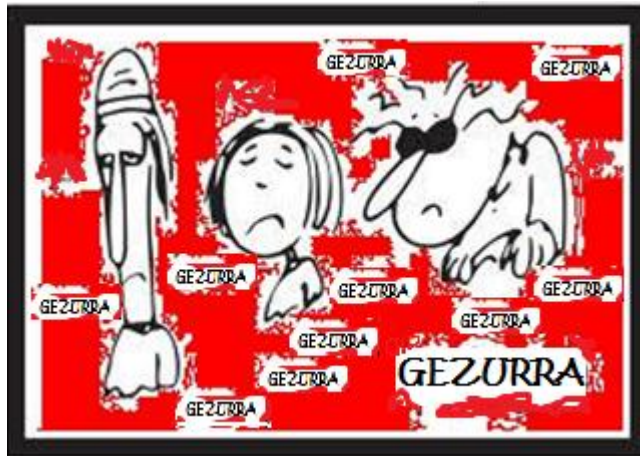




TABAKOAREN ETA GENEROAREN INGURUKO MITOAK

ERRETZEAK ARGALDU EGITEN DU ETA ERRETZEARI UZTEAK LODITU



Euskadi, auzolana, bien común

ELISKO JAURLARITZA

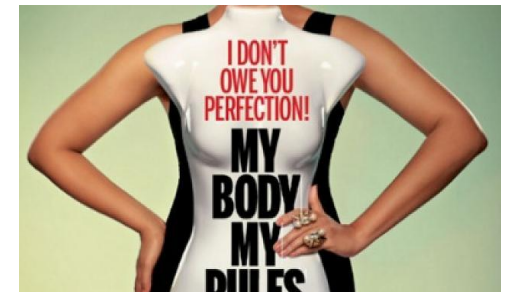


GOBIERNO VASCO



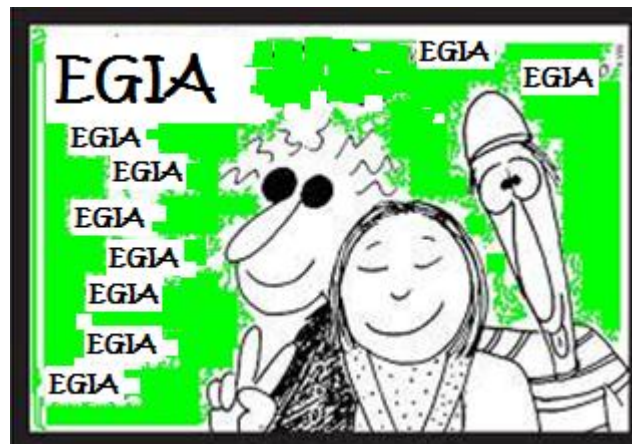
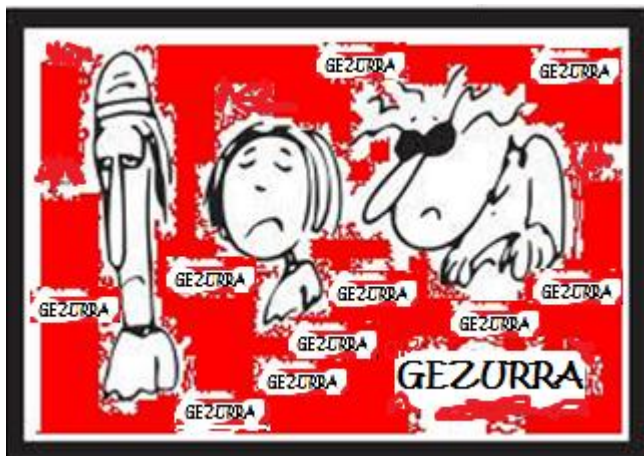
TABAKOAREN ETA GENEROAREN INGURUKO MITOAK

- Tabakoaren toxikoak erretzeko, organismoak areagotu egin behar du energia-gastua.
- Dastamena eta usaimena errekuperatu egiten dira, jatekoek zapore hobea daukate, atseginagoak dira.
- Eskuekin zerbait egiteko, kaloria asko duten “mokadutxoak” hartzen dira, gozokiak...horiek dira loditzen dutenak.
- Edertasuna ez dago argal egotean oinarrituta



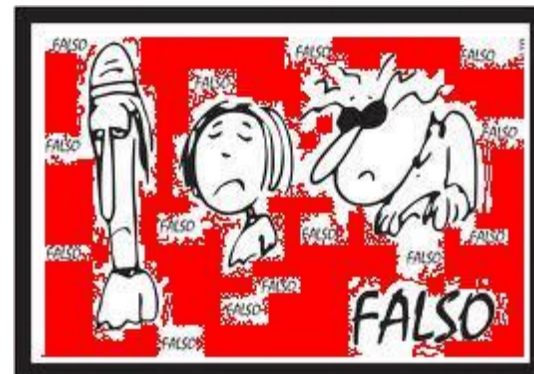
Euskadi, auzolana, bien comin

ERRETZEAK ERLAXATU EGITEN DU ETA ESTRESA GUTXITU



Euskadi, auzolana, bien común

ERRETZEAK ERLAXATU EGITEN DU ETA ESTRESA GUTXITU



Nikotinak estimulatatu egiten du nerbio-sistema zentrala (NSZ)).

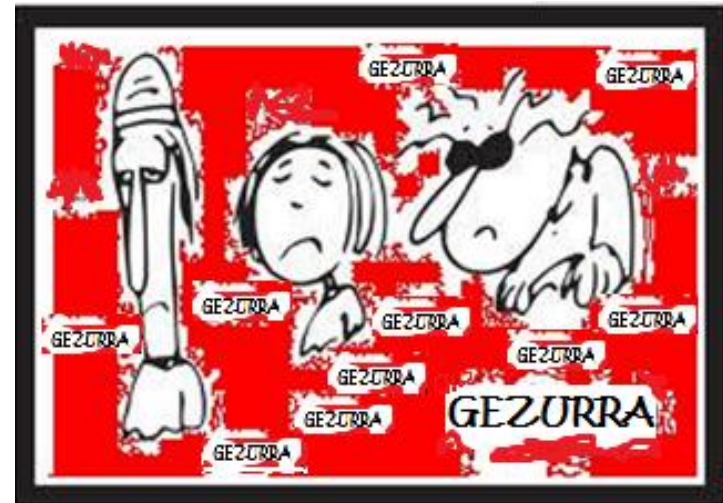
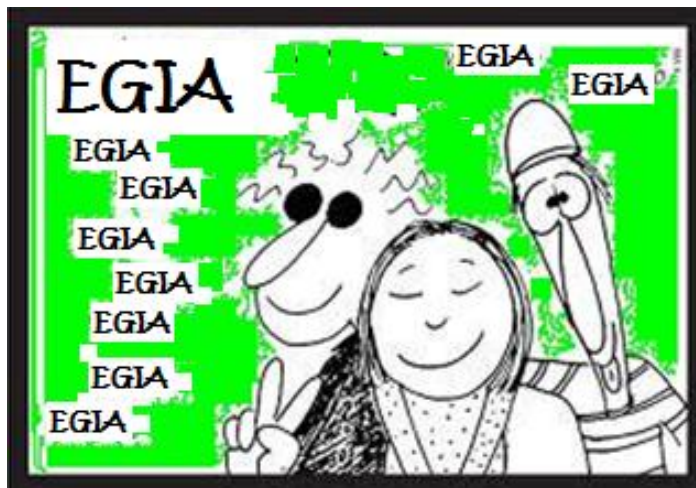
- Arindutako estresa da nikotinarekiko adikzioa eragiten duena.
- Berez atseginak diren jarduerekin lotzen da erretzea (bazkari baten ondoren, giro gozoa,...)
- Egonezina izanez gero, denbora-pasarako zerbait egiten saiatzen gara, telebista ikusi, salto-saltoka egin edota lagunekin egon.



Benetan estresatzen gaituena ez da desagertzen zigarro bat erre eta gero

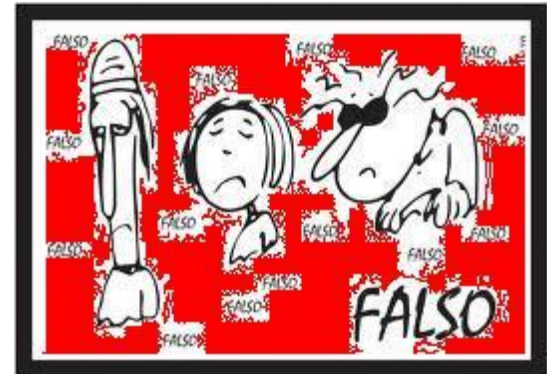


ERRE EZKERO, NAGUSIAGOA EMATEN DUZU, ASKEAGOA



Euskadi, auzolana, bien común

**ERRE EZKERO,
NAGUSIAGOA EMATEN
DUZU, ASKEAGOA**



- Ser mayor es responsabilizarse del propio cuerpo y de su salud
- La dependencia a la nicotina no te deja ser libre. La adicción es una forma de esclavitud
- Fumar no es atractivo, está mal visto y no ayuda a hacer amistades



ERRETZEN DUGUNEAN NESKAK ETA MUTILAK BERDINAK GARA



ERRETZEN DUGUNEAN NESKAK ETA MUTILAK BERDINAK GARA



- Jokabide arriskutsu bat izatea ez da ezaugarri positiboa.
- Mutilen ohitura txarrak errepikatuta ez dira desberdintasunak desagertzen.
- Horrela, gaixotasun berberak (eta besteren bat) baino ez dira lortzen.

