



La vida  
**sense**  
**fum**  
té millor  
**gust**

31 de maig Dia Mundial **sense** tabac

Valla  
pena,  
no creus?

**S**i deixes  
de fumar:

• **Als 20 minuts**  
recuperes la pressió arterial

• **A les 8 hores**  
l'oxígen té els nivells  
adequats pel teu cos

• **Als 2 dies**  
elimines la nicotina

• **Als 3 mesos**  
els teus pulmons funcionen  
amb normalitat

• **A l'any**  
disminueixes a la meitat  
el risc d'infart

• **Als 10 anys**  
és com si no haguéssis  
fumat mai...