



November 21. az akaraterő napja DOHÁNYZÁSELLENES VILÁGNAP!

A NE GYÚJTS RÁ! VILÁGNAP lényege, hogy minden dohányos elég erős legyen ahhoz, hogy 24 órán keresztül szembeálljon a cigarettával.

Azt mindenki tudja, hogy a dohányzással összefüggésbe hozhatók a leggyakoribb szív-érrendszeri és a daganatos betegségek. Ezek közül különösen a tüdőrák előfordulása és halálozási aránya magas.

De abba belegondoltál, hogy a dohányzás 10-15 évvel rövidíti meg az életet?

Te hogy szeretnéd leélni az életedet?

TE DÖNTESZ!

Tedd meg MOST az első lépést a leszokás felé vezető úton!

Töltsd le a

Gond? Egy szál se!

leszokást támogató telefonos applikációt,

ami segíti megtervezni és megkönnyíteni a leszokás folyamatát, segít fenntartani a motivációt,

de **áttekintést kaphatsz** arról is, hogy az utolsó elszívott cigaretta után, **hogyan alakult az egészségi állapotod**, vagy **mennyi pénzt takarítottál meg**.

Az applikáció mind Android, mind iOS operációs rendszerrel működik.

Legjobb, ha rá sem szoktál, de ha mégis megtörtént, akkor igyekezz minél előbb elnyomni a tényleg legutolsó csikket!

Legyen ez a nap november 21.!



Tolna Megyei
Balassa János Kórház

AEK

Állami Egészségügyi Ellátó Központ