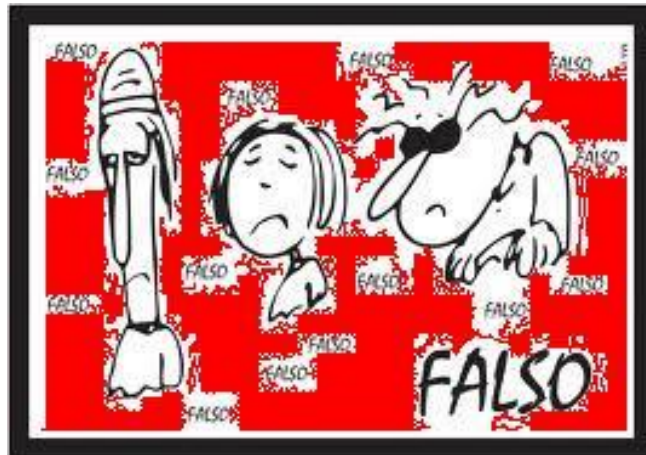




MITOS DEL TABACO Y GÉNERO

FUMAR ADELGAZA Y DEJAR DE FUMAR ENGORDA

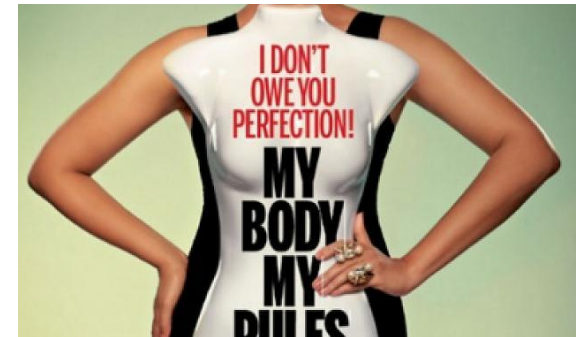




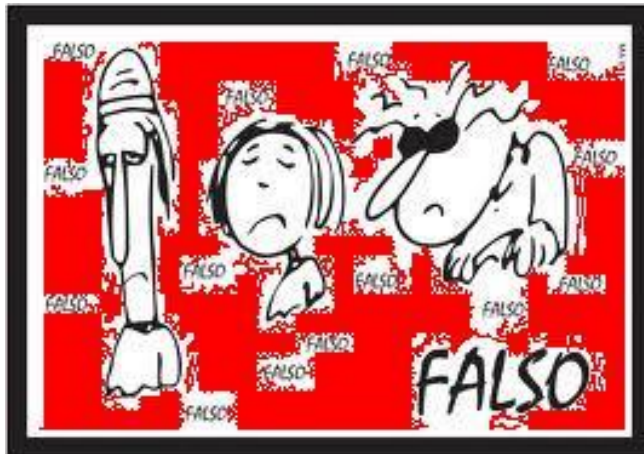
FUMAR ADELGAZA Y DEJAR DE FUMAR ENGORDA



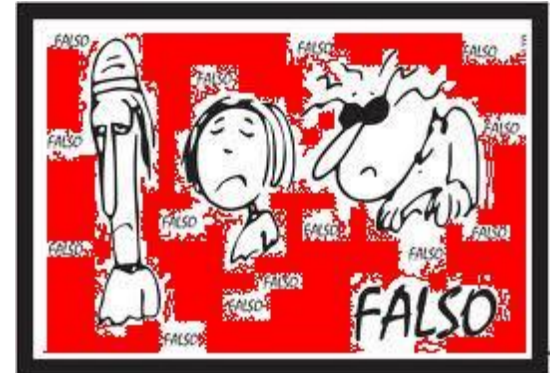
- Para quemar los tóxicos del tabaco, el organismo necesita aumentar el gasto energético
- Se recupera el gusto y el olfato, los alimentos saben mejor y son más apetecibles
- Para hacer algo con las manos se opta por “picar” alimentos ricos en calorías, chuches, dulces... que es lo que engorda
- La belleza no reside en la delgadez



FUMAR ES RELAJANTE Y REDUCE EL ESTRES



FUMAR ES RELAJANTE Y REDUCE EL ESTRÉS



La nicotina es un estimulante del Sistema Nervioso Central (SNC).

- El estrés que se alivia es el que produce la adicción a la nicotina
- Se asocia fumar con actividades placenteras por si mismas (después de una comida, en un ambiente agradable,...)
- Se intenta matar el rato cuando se está inquieto, igual que ver la tele, pegar saltos o estar con los amigos



FUMAR TE HACE PARECER MAYOR, SER LIBRE



**FUMAR TE HACE
PARECER MAYOR,
SER LIBRE**



- 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



FUMAR HACE QUE CHICAS Y CHICOS SEAMOS IGUALES



- Tener una conducta de riesgo no es una cualidad positiva
- Repetir los malos hábitos de los chicos no elimina las desigualdades
- Así sólo se consiguen las mismas enfermedades (y alguna más)

