

 **Sport**  
**15/12/2005**

Um mit dem Rauchen aufzuhören, reicht Willenskraft allein nicht unbedingt aus, sondern muss durch andere konkrete Maßnahmen unterstützt werden.

Machen Sie das Beste aus dieser Entscheidung, indem Sie sich **gute Vorsätze vornehmen und diese einhalten!**

Eine **sportliche Betätigung** wird Ihnen auf jeden Fall dabei helfen, Zigaretten zu vergessen. Da sich das Lungenvolumen schnell verbessern wird, werden Sie rasch wieder Spaß an einer sportlichen Aktivität finden.

Ob in einem Team, Club oder in einem Fitnessstudio, **Sport ist ein wirkungsvoller Begleiter**: Er vermindert nicht nur das Verlangen nach Nikotin und wirkt der Gewichtszunahme entgegen, sondern stellt vor allem ein Hobby und eine Tätigkeit dar, die mit dem Rauchen nicht vereinbar ist.

Um die gewünschte Wirkung damit zu erzielen, müssen Sie regelmäßig Sport treiben und dabei bleiben. Und schon bald wird sich echtes Wohlbefinden einstellen...

---

Une initiative de l'Union Européenne

