



画像提供: STUDIO GHIBLI

「3日でも止めれば、禁煙なんだよ。」

禁煙は、ハードルが高いと思う人が少なくありません。

「もう一生タバコが吸えないのか」「止められる自信がない」など考え始めると、禁煙への一歩をなかなか踏み出せないのが、普通なのかもしれませんね。

まずは3日でもよいので、始めてみませんか？

ニコチンが体内から排出されるまでの期間が3日間と言われています。最初の3日がいちばんキツイと言われているので、ここを乗り越えることが、ひとつの目安となるでしょう。

禁煙をするときに、**目標を立てる**ことは大事です。

最初から大きな目標を立てることができるのであれば、それはそれで。

自信がないのであれば、小さい目標から始めましょう。

自分ができると思えるレベルに目標を設定することが、成功へのカギです。

湯婆婆のようにタバコ吸いながらでもいいので、考えてみてくださいね。

禁煙のメリット

その1 ^{はくはくして}ごはんがおいしくなります。

タバコの成分であるタールの影響で、食べ物のおいしさが分かりにくくなったり、味覚に影響して、味が分かりにくくなったりします。ニコチンにも同じような作用があるんですよ。

禁煙すると、嗅覚や味覚が回復するので、食べ物本来のおいしさが分かるようになります！



その2 ^{復活が速いほど？}体が健康になります。

禁煙すると、その日から健康効果が生まれと言われています。咳やたんなどが減り、持久力・体力が改善します。

タバコは、血管に悪影響を及ぼすので、止めれば、肌もキレイになりますよ。

そして、狭心症や心筋梗塞などの心臓の病気のリスクも低下します。いいことだらけですね！



その3 ^{金半端、いくつ買えるかな？}お小遣いに余裕が生まれます。

タバコは値上がりし続け、現在1個600円前後。

1日一箱吸う場合、

600円×30日＝18,000円

1年間で、216,000円になります。

初任給ほどのお値段。

これがお小遣いに戻ってくると考えるだけで、気持ちが上がりませんか？



画像提供: STUDIO GHIBLI