

# RIEN N'ARRÊTE LES EX-FUMEURS

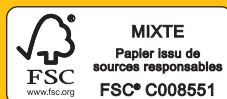
Si tu es capable de vaincre la cigarette, tu peux pratiquement venir à bout de n'importe quoi. Les ex-fumeurs se sentent plus jeunes, ils sont mieux dans leur corps et dans leur tête, ils ont davantage confiance en eux et, pour couronner le tout, ils ont plus de moyens financiers ! Qu'est-ce qui pourrait encore les arrêter ? En fait, rien !

Avec l'aide de notre plate-forme de coaching accessible gratuitement sur [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu), tu peux toi aussi devenir inarrêtable.

# NOUS T'AIDERONS À DEVENIR INARRÊTABLE

Arrêter de fumer est tout sauf facile. C'est pourquoi nous te proposons notre aide. Nous avons développé une plateforme de coaching extrêmement efficace appelée iCoach. Ce service est complètement gratuit, alors n'hésite pas à t'inscrire, même si tu ne te sens pas encore prêt à arrêter. Il t'aidera à arrêter lorsque tu le souhaiteras. Plus de 30% des personnes ayant suivi le programme finissent par arrêter de fumer.

Rends-toi sur le site [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu) et, toi non plus, plus rien ne t'arrêtera.



LES EX  
FUMEURS  
RIEN NE LES  
ARRÊTE

DEVENEZ  
INARRETABLE SUR  
[EXSMOKERS.EU](http://EXSMOKERS.EU)

TOI  
AUSSI  
DEVIENS  
IN  
ARRÊTABLE

## LES EX-FUMEURS DORMENT MIEUX

—  
Tant que tu es jeune, le tabagisme ne t'empêche pas de dormir la nuit. Mais les choses changent avec l'âge: ta mauvaise respiration ne te permet pas de récupérer convenablement et tu es plus fatigué le matin. Par ailleurs, les cigarettes que tu fumes le soir libèrent un excès d'adrénaline qui t'empêche de t'endormir.

## LES EX-FUMEURS ONT MEILLEURE MINE

—  
Adieu peau grise et taches jaunes sur les doigts!  
Bonjour dents blanches et cheveux brillants! Arrêter de fumer, c'est tout simplement le soin de beauté le plus efficace au monde.

## LES EX-FUMEURS VOYAGENT PLUS

—  
Arrêter de fumer peut rapporter pas mal d'argent. À raison d'un paquet à 5 € par jour, tu économiseras jusqu'à 1 825 € par an. De quoi t'offrir de jolies vacances avec palmiers, cocktails de fruits exotiques et plein d'expériences inoubliables! Et tu gagneras la même somme l'année suivante, et celle d'après... Et ainsi de suite jusqu'à la fin de ta vie. Imagine le nombre de voyages que tu pourras te payer, d'autant que, comme tu le sais, les non-fumeurs vivent bien plus longtemps!

## LES EX-FUMEURS GAGNENT MIEUX LEUR VIE

—  
Un paquet de 20 cigarettes coûte environ 5 €. Ce n'est pas rien, mais la plupart des Européens peuvent se le permettre. Imaginons que tu fumes un paquet par jour, cela fait 35 € par semaine. Ce que ton portefeuille est probablement encore capable de supporter. Calculons maintenant ce que cela représente sur un an:  $365 \times 5 \text{ €} = 1\,825 \text{ €}$ ! C'est plus que le salaire mensuel net moyen dans l'Union européenne! En arrêtant de fumer, tu gagnes un mois de salaire en plus chaque année. Et ça commence maintenant!

## LES EX-FUMEURS SONT PLUS LIBRES

—  
Nous vivons en démocratie, personne ne peut te forcer à arrêter de fumer. Mais, si tu y penses, ne serait-ce pas plutôt la cigarette qui t'oblige à sortir du restaurant entre chaque plat, à chercher frénétiquement un briquet, à embêter ton entourage, à devenir fou dans un vol long courrier ou, parfois, à rester cloué sur un lit d'hôpital pendant une longue période? Pourquoi ne pas te libérer de ce carcan tant que cela est possible?

## LES EX-FUMEURS ONT DAVANTAGE CONFIANCE EN EUX

—  
Arrêter de fumer est tout sauf facile. Les ex-fumeurs sont donc généralement fiers d'eux - et à juste titre. C'est une grande réussite, alors pourquoi ne pas s'en vanter? En arrêtant de fumer, tu as prouvé que tu n'étais pas un dégonflé. Tes amis et ta famille seront également fiers de toi. Et d'ailleurs, tu sens bon et tu as meilleure mine, ce qui est une autre raison d'avoir davantage confiance en toi.

## LES EX-FUMEURS SONT MOINS NERVEUX

—  
Étrangement, les fumeurs ont souvent tendance à en griller une dès qu'ils se sentent nerveux, ce qui n'a pas vraiment de sens, puisque la nicotine agit comme un stimulant. Elle favorise la libération d'adrénaline dans le sang, ce qui te rend encore plus nerveux. En plus, vivre avec une addiction est rarement relaxant. Alors détends-toi et éteins cette cigarette!

## LES EX-FUMEURS SENTENT BON

—  
Arrêter de fumer, c'est aussi arrêter de sentir le cendrier ambulant. Et c'est déjà pas mal! Pour un fumeur, sentir la cigarette ou le tabac froid ne pose pas de problème en soi. Il s'agit pour lui d'une odeur familière puisque sa maison et ses vêtements en sont également imprégnés. Même les enfants sentent la cigarette quand les parents fument à l'intérieur. Pourtant, 71% des Européens non-fumeurs trouvent que "sentir la cigarette" signifie "sentir mauvais"!

## LES EX-FUMEURS SONT EN MEILLEURE SANTÉ

—  
Ce n'est pas un scoop mais le chiffre reste impressionnant: chaque année, le tabac tue prématurément plus de 650 000 personnes en Europe. Pourtant, ceux qui arrêtent de fumer retrouvent une plus grande capacité pulmonaire, une meilleure endurance et sont moins sujets aux infections respiratoires. En plus, arrêter de fumer réduit le risque de cancer, d'accident vasculaire cérébral ou de maladie cardio-vasculaire.