

Rauchst du noch, oder lebst du schon ?

So ähnlich könnte ein Slogan heißen, wenn es um das Thema Rauchen geht.

Kein anderes Thema wird derart heiß diskutiert, wie das Thema Nikotin. Viele Raucher können das Wort „Verbot“ schon nicht mehr hören. Normalerweise wird sehr negativ in den Medien berichtet und auch die Zeichnungen bzw. Schlagworte auf den Zigarettenpackungen sind nicht gerade aufbauend.

Deshalb möchte ich den heutigen Wohlfühltyp zum Anlass nehmen, einmal aufzuzeigen, was sich alles positiv verändert, wenn man sich dazu entschließen kann, dieses Laster oder auch den Genuss aufzugeben und sich für ein rauchfreies Leben entscheidet:

- 20 Minuten nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an
- 8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht
- 1 Tag nach dem Rauchstopp verringert sich das Herzinfarkttrisiko
- 2 Tage nach dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn
- 3 Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Atmung merklich
- 3 Monate danach kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30 % erhöhen
- 1 Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß
- 2 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarkttrisiko auf fast normale Werte gesunken
- 10 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast genauso gering wie bei einem Nichtraucher
- 15 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen so gering wie bei einem Nichtraucher
- ...und so ganz nebenbei spart man sich ca. 1.350 Euro im Jahr (Beispiel mit 1 Pkg./Tag)

Vielleicht habe ich nun einige dazu animieren können, sich es doch noch zu überlegen, auch wenn man es schon mehrmals erfolglos probiert hat.

Sollten Sie jemanden kennen, der genau vor dieser Entscheidung steht und es nicht alleine schafft, dann geben Sie ihm einfach das A4-Blatt oder eine Seite des A5-Blattes, welches ich separat angehängt habe. Vielleicht machen Sie genau dieser Person eine schöne Freude damit.

Werner Niksic

Ganzheitlicher Naturheiltherapeut und Lebenscoach



Machen Sie sich und Ihrer Gesundheit das schönste Geschenk.

Befreien Sie sich von Ihrer Sucht, Ihrem Drang oder Verlangen nach Nikotin.

Ihr Körper wird es Ihnen mit folgenden positiven Veränderungen danken:

- 20 Minuten nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an
- 8 Stunden nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht
- 1 Tag nach dem Rauchstopp verringert sich das Herzinfarktisiko
- 2 Tage nach dem Rauchstopp verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn
- 3 Tage nach der letzten Zigarette bessert sich die Atmung merklich
- 3 Monate danach kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30 % erhöhen
- 1 Jahr nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß
- 2 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarktisiko auf fast normale Werte gesunken
- 10 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast genauso gering wie bei einem Nichtraucher
- 15 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen so gering wie bei einem Nichtraucher
-und so ganz nebenbei spart man sich ca. 1.350 Euro im Jahr (Beispiel mit 1 Pkg./Tag)



Mit meiner einzigartigen Methode können Sie es **bereits nach 1 Sitzung** schaffen, ein rauchfreies und gesünderes Leben zu führen.
Rufen Sie mich an – ich helfe Ihnen dabei.

WOHLFÜHLPRAXIS

Werner Niksic
Ganzheitlicher Naturheiltherapeut
Am Böhler 28a
A-6890 Lustenau
Tel. +43 (0)664 1046585

www.wohlfuehlpraxis-niksic.at