

NO ET FUMI



EL TABAC és una planta tropical que fa entre 1 i 3 m d'alçària. A la fulla d'aquesta planta hi ha una substància tòxica, la **NICOTINA**, que provoca addicció a qui en consumeix

QUÈ TÉ DE DOLENT FUMAR TABAC?

El tabac té una substància anomenada nicotina que fa que el fumador vulgui empassar-se el fum i continuar fumant perquè, si no, es troba malament (s'enfada, es posa nerviós, no dorm...). A més, en el fum del tabac hi ha molts més components tòxics per a la salut que afecten els nostres pulmons, fan pudor, taquen les dents i moltes coses més.

INGREDIENTS: paper de cereal, filtre de cel·lulosa, tabac rústic, pols de tabac, aromes, pintura...

SUBSTÀNCIES DEL FUM: Nicotina, quitrà, monòxid de carboni, poloni-210, plom, amoníac, cadmi, naftalina, metanol, butà, arsènic, cianur, DDT, fenol i 4.500 components verinosos.

PER QUÈ ELS ESPORTISTES NO FUMEN?

El fum de qualsevol tipus de tabac és un núvol tòxic de substàncies verinoses que emmalalteixen els fumadors.

Els esportistes es cuiden molt per estar sans i forts. Com ho aconsegueixen? Menjant, sobretot, verdures i fruites, bevent molta aigua, entrenant-se cada dia, i **SENSE FUMAR**, perquè el fum del tabac és un núvol ple de contaminació.

Els esportistes no fumen cigarretes ni cigars perquè, si ho fessin, a l'hora d'entrenar-se i competir, es cansarien més aviat i no rendirien. El fum del tabac fa malbé els pulmons, ja que s'embruten i no respiren tan bé; perjudica el cor, que ha de treballar més (batega de pressa); la sang perd defenses i els músculs no reben prou oxigen per resistir l'esforç i, per tant, l'esportista no tindrà prou resistència per aguantar tota la competició al màxim nivell.



QUÈ PORTA UNA CIGARRETA

BUTÀ
CUINA



ARSÈNIC
VERÍ



METANOL
COMBUSTIBLE



FÒSFOR
LLUMÍ



CADMI
BATERIES
RECARREGABLES



ÀCID ESTEÀRIC
CERA
D'ESPELMA



TULOÈ
DINAMITA



NICOTINA
INSECTICIDA



AMONÍAC
NETEJADOR



PLOM
PINTURA

