

# 大餐過後 運動助戒菸又可兼瘦身



- 常運動者較能放鬆、舒暢、減少壓力，較少使用菸品。
- 運動本身就是戒菸的方法之一。
- 搭配其他的戒菸方法能有相輔相成的效果。
- 運動有類似使用菸品的作用卻沒有使用菸品的副作用，可使人緩解壓力、鬆弛，又可避免無聊，使人愉悅，增進體能和身體健康，促進生活品質和工作效率，改善社會風氣。
- 運動會增加基礎代謝率，可使人在戒菸後體重不致於增加很多，減輕戒斷症候群。



免付費戒菸諮詢專線：**0800-636363**

