

# நீங்கள் புகைத்தலைக் கைவிட்டதும் ஏற்படும் (சாதகமான/ ஆக்கபூர்வமான) அனுபவம்

புகைத்தலைக் கைவிட்ட முதல் மூன்று  
மாதங்களுக்குள்:



உங்களின் உணவு மிகவும் நன்றாகச் சுவைக்கும்!

மிகவும் சுலபமாக உங்களால் உடற்பயிற்சி  
செய்யமுடியும்!

உங்களின் வாசனை உணர்வு மேம்படும்!

மிகவும் சுலபமாக நீங்கள் சுவாசிப்பீர்கள்!

ஒரு தொகைப்பணத்தை நீங்கள் சேமிப்பீர்கள்!



Tamil | தமிழ்

மேற்கு சிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம்  
மக்கள் சுகாதார மையம்



# تجربه مثبت بعد از اینکه

## سگریت کشیدن را ترک

### می کنید



در بین سه ماه اول ترک کردن:

غذای تان طعم خوبی خواهد داشت!

می توانید به آسانی ورزش کنید!

حس بویایی تان بهبود می یابد!

می توانید به آسانی نفس بکشید!

پول زیادی را پس انداز خواهید کرد!



# تجارب ايجابية بمجرد الاقلاع عن التدخين



خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الإقلاع عن التدخين:

سيكون مذاق الطعام أفضل!

**سوف تكون قادرًا على ممارسة الرياضة بسهولة أكبر!**

سوف تتحسن حاسة الشم لديك!

**سوف تتنفس بسهولة أكبر!**

ستوفر الكثير من المال!

