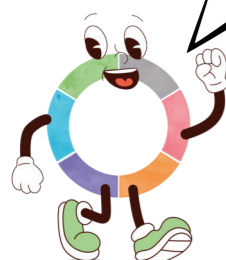


# Un mois de défi sans tabac

Découvrons les avantages de l'arrêt du tabac au cours d'un mois



		Jour 1		Jour 2		Jour 3		Jour 4		Jour 5	
<b>Économies</b>		10€	Un bon d'une heure de	20€	Une bouilloire électrique	30€	Une journée de garde d'enfant	40€	Deux mois d'abonnement GSM	50€	Un lunch à deux
<b>Bénéfices santé</b>		Le rythme cardiaque, la pression sanguine et l'oxygénation des cellules s'améliorent		Le corps ne contient plus de nicotine		le goût et l'odorat s'améliorent		La respiration devient plus simple, les bronches se relâchent et l'énergie augmente			
Jour 6		Jour 7		Jour 8		Jour 9		Jour 10		Jour 11	
60€	Un an d'accès à plus de 200 musées	70€	Une heure de location	80€	Un mois d'abonnement TV + internet	90€	Un nouveau jeu vidéo	100€	Une semaine	110€	Six mois d'abonnement à une plateforme de streaming
Le teint de peau est plus lumineux								Le corps utilise mieux le sucre et le risque de diabète se réduit			
Jour 13		Jour 14		Jour 15		Jour 16		Jour 17		Jour 18	
130€	Un an d'abonnement à une plateforme musicale	140€	Un parfum de luxe	150€	Un mois de facture d'électricité (maison)	160€	Des chaussures de randonnée	170€	Une montre connectée	180€	Une machine
Les ongles se renforcent et retrouvent une couleur naturelle				Le souffle s'améliore, la toux et la fatigue diminuent		Le risque cardio-vasculaire d'infarctus commence à diminuer					
Jour 20		Jour 21		Jour 22		Jour 23		Jour 24		Jour 25	
200€	Une piscine autoportante	210€	Une TV 24 pouces	220€	Un vélo	230€	Un an d'abonnement au cinéma	240€	Une nuit	250€	Un mini frigo
Les cheveux sont plus brillants						Les dents et la gencive retrouvent un meilleur aspect				Capacité de performances physiques et sportives améliorée	
Jour 27		Jour 28		Jour 29		Jour 30		Jour 31		<p><b>Ensemble</b> vers un nouveau souffle</p> <p><b>“ Y réfléchir, c'est déjà agir ”</b></p>	
270€	Un week-end évasion	280€	Une console de jeu	290€	Un smartphone reconditionné	300€	Un an d'accès à un club de sport	310€	Un an d'accès à des voitures partagées		
La peau est mieux protégée				Meilleure cicatrisation		Sommeil de meilleure qualité		Moins de dépenses en soin de santé			