Du bör _____ 8. [redacted] / tänka på att barn tar efter vuxnas beteende. I en niondeklass röker _____ 9. [redacted] sju av tio barn som har föräldrar som röker. Bland barn från rökfria hem röker bara ett av tio.

Har du tänkt på att dina rökande vänner ofta ser gråa och glåmiga ut? _____ 10. [redacted] att rökare ofta har sämre blodcirkulation än icke-rökare. Nikotinet påverkar blodkärlen så att de dras samman. Genom att nikotinet också ökar mängden av stresshormonet adrenalin i blodet blir blodtrycket högre, pulsen ökar och hudens blodkärl drar ihop sig. _____ 11. [redacted] att t.ex. händer och fötter känns kallare. Kanske har du själv lätt att frysa och känna dig kall.

Rökningen gör _____ 12. [redacted] att huden åldras fortare och rynkorna kommer snabbare, särskilt runt munnen. Du behöver inte ha rökt i många år innan du har dragit ihop läpparna runt cigarretten någon miljon gånger. Det vore konstigt om det inte satte spår.

Många, oftast kvinnor, säger att de inte vågar sluta för risken att få upp i vikt. _____ 13. [redacted] det finns en sådan risk. _____ 14. [redacted] att ämnesomsättningen ökar när du röker och det betyder att kroppen förbränner lite fler kalorier. När du slutar röka blir ämnesomsättningen normal igen. Men _____ _____ 15. [redacted] är rökningen en långt större hälsorisk än några kilos övervikt, och du måste faktiskt inte gå upp i vikt när du slutar röka. _____ 16. [redacted] inte gå upp i vikt behöver du äta mindre. Det räcker med att du avstår från kalorier motsvarande två smörgåsar om dagen.

_____ 17. / [redacted] / vill jag understryka att det är du själv som måste bestämma. Ingen annan än du kan fatta beslutet att sluta röka. Men du! Akta dig för att övergå till snus. Snuset ger _____ 18. [redacted] både högre och jämnare nikotinhalt i blodet än cigaretterna, och det tycks vara ännu mer beroendeskapande. Det är med andra ord svårare för snusaren att sluta snusa än för rökaren att sluta röka.

Lycka till med rökavvänjningen!

En f.d. storrökare

beteende n. sätt att uppföra sig
glåmig adj. ovårdad och trist (t.ex. om väder, miljö, människa)
blodcirkulation n. kontinuerlig rörelse av blodet genom kroppens blodkärl
puls s. blodets strömvisa tryck i pulsådrorna då hjärtat pumpar ut blod, känns främst på pulsen (handen) = snabbare/långsammare/oregelbunden/stark/svag/normal karaktär
hud i. skinnet på kroppen *ett ha -n* annik/ohud, t.ex. persiskhy
ämnesomsättning s. hur kroppen tar hand om maten vi äter
understryka v. betona, poängtera
vara beroende adj. när man måste ha något för att fungera (t.ex. drogberoende)