

## Fairplay: «Evito il tabacco, la canapa e l'alcool»

Fumare sigarette e consumare canapa e alcool sono abitudini che compromettono le prestazioni fisiche e che non hanno niente a che vedere con lo sport. «Rinuncio al consumo di tabacco e di canapa e se bevo alcool lo faccio sempre in modo responsabile» è il quarto commitment di «cool and clean». In questi due aiuti sono presentati degli esercizi che aiutano a metterlo in pratica.



Commitment 4 «Rinuncio al consumo di tabacco e di canapa»

Commitment 4 «Se bevo alcool lo faccio sempre in modo responsabile»

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 37/2008 in collaborazione con «cool and clean»



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO