

# Ts'ets'edet'ú gots'eh Edáts'íké

Ts'et'úu dugháethindí t'áh axoh nehké ahnde godhe ghō náenenedhe héli?

Ts'et'úu dugháethindí t'gq sí neneké anejá?

## Ní zoh anet'e híle.

4 íle hénidé 5 dene ts'et'úu dugháendí hénidé, geneké aget'ih. Dene geneké aget'í gogha dzót'e, kó ts'et'úu dugháts'endi há dezo méh nezū ts'enda. Ts'et'úu met'áh ts'enda chu, edáondí gódat'í nezū híle. Łíé ts'et'úu tení t'áh anet'í, méh nedzée elíe gots'eh edáeneké keh 90 aenehda lánódát'í.

### Dene edáondí t'áh denda ajdá aget'í?

Amí ts'et'úu dugháendí hésí 4 -10 aikhé aget'í. Atthe hútt'í ts'et'úu ats'ezi hénidé, dugháts'endi t'gq, met'áh dezo ts'eneké ats'et'í. Atthe 6 sa zhíe, ts'eneké ats'et'í. Ets'étai sa t'gq, thaa gots'eh ts'et'úu aezí híle t'áh, sezhi k'eh anejá.

# Amí ts'et'úu aezí la azhí ts'íróné geneké aget'í?

## Metabolism hets'edi

Ts'et'úu tsóo di "metabolic rate" hets'edi dié ayezí, ezhiá met'áh dezo calories ats'ezi. Ekúzhée calories t'áh ats'at'í nezū híle. Ts'et'úu dugháethendi t'gq, nets'eh metabolic rate hets'edi zhué at'í. K'eh anade gha hénidé, súghánet'e daidzéh, líe sa gots'eh. Ezhi t'áh calories dek'iazí méh at'í.

## Shets'eti gulin at'í

Ts'et'úu dugháts'endi t'gq hénidé, dets'endíe agot'í. Dugháts'endi t'gq azhí k'aleguli gots'eh nehts'eh, k'eh anaht'í, di met'áh dezo dets'endíe agot'í.

Łáit'ni godhá k'eh níagedendi. Ezhi t'áh t'ats'ózé dedhá gots'eh ahsí ghō shets'eti agezi. Méh goghúgee k'ets'etthi íle hénidé ezhándi t'áh t'ats'ózé, nelá chu nedhá naeda anedhe. Ahsí yáts'enízhe, dzé tao k'adizá.

## Nehké ch'á azhí edáhzi holí?

- Atthe dugháts'endi, meghō shets'ezhe hothq azhí t'áodithi gha hésí híchu – tu t'áh datlé negho, t'aa edíht'eh gogha nezū hésí, íle hénidé ahsí k'óni hooníthi.
- Yundaa gogha, edegha seníonizáh, nek'agodeddhe ch'á.
- Déndíe híle ekúh hénidé zoh, náendí k'eh anet'í.
- Edt'í .
- Łáit'ni nadizhí!

Di gondi la di edíht'eh "Forever Free ~A guide to remaining smoke free" ts'eh há qt'e

University of South Florida zhíe, di H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute Kóqé, ezhi há di Tobacco Research and Intervention Program, ts'eh gondi há qt'e