

Committe dich mit deinem Team

Commitment 4: Ich verzichte auf Tabak!

Ich brauche für gute Erlebnisse keinerlei Suchtmittel, die meine Gesundheit gefährden, abhängig machen und meine Wahrnehmung oder mein Verhalten beeinflussen. Tabak mindert meine Leistungsfähigkeit. Ich konsumiere keinen Tabak. Falls ich bereits rauche, verzichte ich darauf vor, während und nach dem Sport. Ich nehme Rücksicht auf Nichtraucher. Cannabis ist illegal und gilt als Doping (<https://coolandclean.ch/de/themen/doping/Du-bist-ein-Vorbild---ob-du-willst-oder-nicht>).

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>