

Téma: "Kolik to stojí?" – Skutečná cena nikotinu

Mnoho lidí si neuvědomuje, kolik peněz může stát pravidelné užívání nikotinových výrobků. Cigarety, e-cigarety nebo nikotinové sáčky nejsou levné a jejich dlouhodobé používání se může výrazně prodražit.

1. Přímé náklady: Kolik stojí nikotinové výrobky?

Přibližná cena některých produktů:

- **Krabička cigaret** (balení 20 ks) – 120 až 160 Kč
- **E-cigareta na jedno použití** (zhruba 600 potáhnutí) – 150 až 250 Kč
- **Náplň do e-cigarety** (liquid) – 100 až 300 Kč (vydrží zhruba týden)
- **Nikotinové sáčky** (balení 20 – 30 ks) – 120 až 200 Kč

Kolik se utratí za měsíc a rok? Spočítejte a ověřte výpočty...

Příklady:

1 sáček denně = 180 Kč/měsíc; 2 sáčky denně = 360 Kč/měsíc (kolik za rok?)

E-cigareta – pokud vydrží 2 dny = 2 250 Kč/měsíc! (kolik za rok?)

Stejně tak pravidelné používání jiných produktů může stát tisíce korun ročně – peníze, které by mohly být využity jinak (například na nové oblečení, telefon nebo výlety).

Stojí to za to?

Když si spočítáme, kolik peněz se za rok utratí za nikotinové výrobky, stojí za zvážení, zda by se tyto peníze nedaly využít smysluplněji. Zároveň si člověk musí uvědomit, že kromě finančních nákladů přichází i zdravotní rizika.

2. Skryté náklady a dlouhodobé dopady

Zdravotní výdaje – Kouření a užívání nikotinu zvyšuje riziko nemocí (plicní onemocnění, srdeční choroby), což znamená **vyšší výdaje na léky, doktory, případně i pojištění**.

Kosmetické náklady – Žloutnutí zubů, zápach z úst, horší pleť → **výdaje na bělení zubů, ústní hygienu, dermatologii**.

Nižší sportovní výkon – Horší fyzická, nižší vytrvalost → **náklady na doplňky, které „kompenzují“ následky**.

Sociální dopady – Někteří zaměstnavatelé preferují nekuřáky → **menší šance na lepší práci?**

3. Alternativní využití peněz

Peníze by se daly utratit i lépe, např. cestování, sport, hudební vybavení, spoření atd. Co dalšího vás napadne?

"Neutrácej za závislost. Investuj do sebe!"

"Každý potah stojí víc, než si myslíš."

"Za rok bez nikotinu? Nový telefon, výlet do ciziny nebo nový outfit!"