

ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ,

начинается обратный отсчет:

20 МИНУТ

Ваше артериальное давление восстанавливается

2 ДНЯ

Никотин выведен из организма, в норму приходят вкусовые рецепторы и обоняние

1 НЕДЕЛЯ

Вернется здоровый цвет лица, выветрится запах табака с одежды, волос, кожи

2 НЕДЕЛИ

Улучшится кровообращение, что значительно снизит риск многих заболеваний

6 МЕСЯЦЕВ

Увеличится объем легких, человек чувствует повышение общего тонуса

3-9 МЕСЯЦЕВ

Исчезают кашель, хрипы и другие проблемы с дыханием

1 ГОД

Снизится риск сердечного приступа наполовину. На 80% снизится риск выкидыша. На 7 лет увеличится продолжительность жизни

5 ЛЕТ

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 ЛЕТ

Риск рака легких станет таким же, как у некурящего человека

