

КОГДА ВЫ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СИГАРЕТ....



...через 20 минут

после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца

...через 8 часов

нормализуется содержание кислорода в крови



...через 2 суток

восстановится способность ощущать вкус и запах

...через неделю

улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе

...через месяц

станет легче дышать, покинет головная боль, перестанет беспокоить кашель

..через полгода

улучшатся спортивные показатели - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок

..через год

риск развития коронарной болезни сердца снизится на половину по сравнению с курильщиками

..через 5 лет

резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день

