

# БРОСАЙ КУРИТЬ СЕЙЧАС!



ТАБАЧНЫЙ ДЫМ СОДЕРЖИТ

БОЛЕЕ **400** ИЗВЕСТНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ



ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ

**250** ИЗ НИХ ЗАВЕДОМО ВРЕДНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



БОЛЕЕ **50** ВЕЩЕСТВ ВЫЗЫВАЕТ У ЛЮДЕЙ РАК



## ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ С ОРГАНИЗМОМ ЕСЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ СЕЙЧАС

**2** МИНУТЫ

Ваше АД придет в норму



**8** ЧАСОВ

Уровень окиси углерода в крови снизится наполовину, уровень кислорода нормализуется



**3-9** МЕСЯЦЕВ

Кашель, хрипы исчезнут, объем легких увеличится на 10 мес.

**2** ДНЯ

Никотин будет выведен из организма. Риск сердечного приступа уменьшается. Обоняние и вкусовые рецепторы обретут нормальную чувствительность

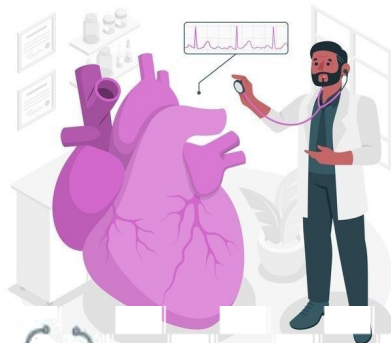


**1** ГОД

Риск сердечного приступа снизится наполовину

**3** ДНЯ

Бронхиолы в ваших легких расслабятся, Вы почувствуете прилив энергии и повышенные общие тонуса



**5** ЛЕТ

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

**2** НЕДЕЛИ

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение 10 недель



**10** ЛЕТ

Риск рака легких снизится до уровня некурящего человека

**15** ЛЕТ

Риск инфаркта вернется к уровню некурящего человека