

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



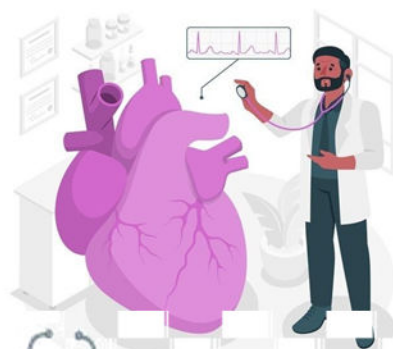
2 ДНЯ

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



3 ДНЯ

Бронхиолы в ваших легких расслабятся, Вы почувствуете прилив энергии и повышение общего тонуса



2 НЕДЕЛИ

Кровообращение усилится и будет улучшаться в течение 10 недель



3-9 МЕСЯЦЕВ

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

1 ГОД

Риск сердечного приступа снизится наполовину

5 ЛЕТ

Риск инсульта станет таким же, как у некурящего человека

10 ЛЕТ

Риск рака легких снизится до уровня некурящего человека

15 ЛЕТ

Риск инфаркта вернется к уровню некурящего человека