

Когда вы откажетесь 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

