

Ваше здоровье начнет улучшаться в ту самую минуту, когда Вы бросите курить:



Через **20 МИНУТ** ваш пульс и давление понизятся.

Через **24 ЧАСА** у Вас уменьшится риск инфаркта миокарда.

Через **2 ДНЯ** к Вам вернется нормальное ощущение вкуса и запаха.

Через **2-3 НЕДЕЛИ** функция ваших легких придет в норму, улучшится кровообращение и Вам станет легче ходить.

Через **1 ГОД** риск инфаркта миокарда станет вдвое меньше и через **15 ЛЕТ** снизится до уровня некурящих людей.

Через **5 ЛЕТ** и меньше риск заболевания раком полости рта, горла и пищевода сократится вдвое; риск инсульта и инфаркта миокарда станет практически таким же, как у некурящего человека (через 5-15 лет).

Через **10 ЛЕТ** ваш риск умереть от рака легкого станет практически таким же, как у некурящего человека.

