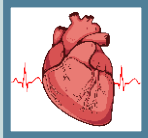




# БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

## ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ



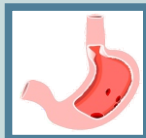
**СЕРДЦЕ**  
**ИНФАРКТ**



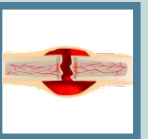
**МОЗГ**  
**ИНСУЛЬТ**



**ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ**  
**РАК, БРОНХИТ, ЭМФИЗЕМА**



**ОРГАНЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ**  
**РАК, ЯЗВА, ГАСТРИТ**



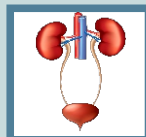
**КОСТНАЯ СИСТЕМА**  
**ОСТЕОПОРОЗ**



**РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ**  
**РАКОВЫЕ ОПУХОЛИ**



**ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ СОСУДЫ**  
**ГАНГРЕНА, АМПУТАЦИЯ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ**



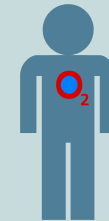
**МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА**  
**РАК, БЕСПЛОДИЕ, ВЫКИДЫШИ, ИМПотЕНЦИЯ**

Правильное питание и поддержание необходимого уровня физической активности поможет быстрее восстановить все функции организма.

## ЕСЛИ ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ!



**20 минут**  
пульс и давление возвращаются к норме



**8 часов**  
уровень кислорода в крови возвращается к норме



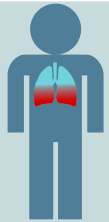
**24 часа**  
угарный газ выводится из организма легкие очищаются



**72 часа**  
восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам



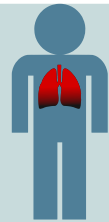
**1 месяц**  
улучшается цвет лица



**3-9 месяцев**  
улучшается функция легких



**1 год**  
риск сердечного приступа и инсульта снижается наполовину



**10 лет**  
риск развития рака легких снижается в 2 раза

Пассивное вдыхание табачного дыма или его следов от курящего человека так же опасно, как и активное.

# Будьте здоровы!