

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!

ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ

	СЕРДЦЕ ИНФАРКТ		МОЗГ ИНСУЛЬТ
	ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ РАК, БРОХИТ, 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!