

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ СЕЙЧАС!



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



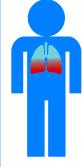
72 часа

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

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

Будьте здоровы!