

Когда Вы бросите курить...

✓ ...через 20 минут - после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.

✓ через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови.

✓ через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах.

✓ через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе.

✓ через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель.

✓ через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок.

✓ через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.

✓ через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

