

Куришь?

БРОСИТЬ

САМОЕ ВРЕМЯ

Жизнь без табака

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

15 лет

Риск сердечного приступа уменьшается до уровня некурящего человека

20 минут

Кровяное давление и пульс возвращаются к величинам некурящего человека.

10 лет

Риск рака легких уменьшается наполовину.



1 год

Риск сердечного приступа уменьшается вдвое.

3-9 месяцев

Полностью исчезают трудности с дыханием (кашель, хрип), объем и эффективность легких возрастают на 10%.

2-12 недель

Уровень кровообращения увеличивается, физические нагрузки даются легче.

8 часов

Уровень никотина и CO2 в крови уменьшаются наполовину, уровень кислорода увеличивается до нормальных величин.

24 часа

Угарный газ полностью выводится из организма, легкие очищаются от накопленных смол.

48 часов

В организме не остается никотина. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

72 часа

Дыхание становится более свободным, исчезают трудности в виде хрипов, кашля. Бронхи расслабляются, уровень энергии в организме увеличивается.



1. Психологический микроклимат семьи

2. Профилактика алкоголизма

3. Полноценное питание

4. Гигиенические условия

5. Профилактика курения

6. Хорошее настроение

7. Рациональный режим

8. Физическая активность

9. Профилактика наркомании

10. Пребывание на свежем воздухе

