

Советы здоровья

Когда вы бросите курить, то...

- 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 – начнёте 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 лёгких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

ПОМНИ, что говоря сигаретам «НЕТ»,

Ты говоришь здоровью «ДА»!!!