

KORZYŚCI ZDROWOTNE Z RZUCENIA PALENIA

Kiedy zgasisz ostatniego papierosa,
Twój organizm rozpocznie proces oczyszczania się i regenerowania.



w ciągu
20 min. ➤ **TĘTNO OBNIŻY SIĘ ORAZ CIŚNIENIE KRWI POWRÓCI DO NORMY**

w ciągu
8 godz. ➤ **ILOŚĆ TLENU WE KRWI WZROŚNIE, A ILOŚĆ TLENKU WĘGLA ZMNIEJSZY SIĘ**

w ciągu
24 godz. ➤ **RYZIKO OSTREGO ZAWAŁU MIĘŚNIA SERCOWEGO ZNACZNIE SIĘ ZMNIEJSZY**

w ciągu
28 godz. ➤ **TWOJE ZMYŚŁY SMAKU I WĘCHU ZACZNĄ DZIAŁAĆ NORMALNIE**

od **2** tyg. do **3** miesięcy ➤ **UKŁAD KRAŻENIA ULEGNIE WZMOCNIENIU, POLEPSZY SIĘ KONDYCJA FIZYCZNA**

od **1** do **9** miesięcy ➤ **WYDOLNOŚĆ UKŁADU ODDECHOWEGO POPRAWI SIĘ, WZROŚNIE WYDOLNOŚĆ PŁUC, USTĄPIĄ KASZEL, DUSZNOŚCI, ZMĘCZENIE**

po **1** roku ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBY NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ**

po **5** latach ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZELYKU ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZIKO WYSTĄPIENIA UDARU MÓZGU**

po **10** latach ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBY NIEDOKRWIENNĄ SERCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**

po **15** latach ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA BĘDZIE PODOBNE JAK U OSOBY NIGDY NIE PALĄCEJ**