

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 на половину

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



ВРЕД КУРЕНИЯ

Курение – одна из вредных привычек, которая давно распространилась и укоренилась у многих народов, став эпидемическим заболеванием современного общества. Курение является главной предотвратимой причиной смерти.

В процессе выкуривания сигареты происходит сухая перегонка табака, что сопровождается образованием огромного количества вредных веществ: никотина, угарного газа, аммиака, синильной кислоты, сажи и др.

От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают практически все органы и системы.

Если тебе предлагают сигарету – значит, хотят тебя погубить!

На предложения закурить:

- ✓ твердо, но доброжелательно и спокойно говори «нет», не вступая в споры;
- ✓ соглашайся с доводами, но стой на своем: «Ты прав, но я не хочу этого делать»;
- ✓ прекращай разговор: «Я больше не хочу говорить на эту тему»;
- ✓ скажи, что ты спешишь (домой, в бассейн и т.д.);
- ✓ приведи своему собеседнику множество доводов в пользу отказа от вредных привычек (лучше заняться спортом, это более полезно для здоровья).

БЕРЕГИ ЖИЗНЬ!