

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 CHOROBE NIEDOKRWIENNĄ MIĘŚNIA SERCOWEGO ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ

po **5** latach

RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZĘŁYKU ZMNIEJSZY SIĘ O POŁOWĘ. OBNIŻY SIĘ RYZIKO WYSTĄPIENIA UDARU MÓZGU

po **10** latach

RYZIKO ZACHOROWANIA NA CHOROBE 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