

# 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 TLENU WĘGLA ZMNIJSZY SIĘ**

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

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

od **2** tyg. do **3** miesięcy ➤ **UKŁAD KRĄŻENIA 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 ZMNIJSZY SIĘ O POŁOWĘ**

po **5** latach ➤ **RYZIKO ZACHOROWANIA NA RAKA PŁUCA, RAKA JAMY USTNEJ, KRTANI, PRZEŁYKU ZMNIJSZY 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**