

## 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 двое суток** усилится способность ощущать вкус и запах.
- ... **через неделю** улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта.
- ... **через полгода** нормализуется пульс, улучшатся спортивные результаты.
- ... **через один год** риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.
- ... **через 5 лет** резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку сигарет в день.

**ВЫБОР ЗА ВАМИ!**

