



**Что
случится,
когда Вы
докурите
последнюю
сигарету:**

- 1** Через 20 минут после последней сигареты артериальное давление придет в норму и восстановится сердечный ритм
- 2** Через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови
- 3** Через 48 часов усилится способность ощущать вкусы и запахи. Еда и ароматы приобретут новые краски
- 4** Через неделю станет легче дышать, исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при выдохе
- 5** Через полгода улучшатся физические показатели. Вы почувствуете желание физических нагрузок
- 6** Через год риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину, по сравнению с курильщиками
- 7** Через 5 лет снижается риск заболеть раком легких

(4942) 45-01-35
г. Кострома, ул.Ленина, 151
срр@ipu.dzo-kostroma.ru
ok.ru/zdorovaya.kostroma/
vk.com/zdorovaya_kostroma



ФГБНЦ «Центр федеральной
профилактики Костромской области»



ДЕПАРТАМЕНТ ЗАЩИТЫ И
ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

