

Социальное агентство
«Здоровье молодежи»

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

КУРЕНИЕ УБИВАЕТ!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

МЕДИА 
ПРОФИЛАКТИКА

Когда ты бросишь курить, то через:



20
минут

давление придет в норму



8
часов

уровень кислорода
полностью нормализуется



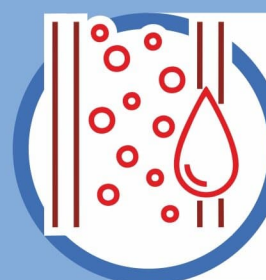
2
дня

никотин полностью будет выведен
из организма, обоняние и
вкусовые рецепторы обретут
нормальную чувствительность



3
дня

повысится иммунитет
и физическая выносливость



2
недели

кровообращение улучшится и полностью
восстановится через 10 недель



3-9
недель

исчезнут кашель и хрипы, объем легких
увеличится на 10%



1
год

риск сердечного приступа снизится
на 50%

Сделай шаг навстречу здоровому будущему!