

10 причин бросить курить:

1. Освободиться от зависимости.
2. Вы проживете намного дольше, если бросите курить.
3. Ваше тело будет намного сильнее.
4. Здоровое потомство.
5. Не тратить деньги впустую.
6. Улучшить здоровье окружающих.
7. Иметь чистую кожу и зубы.
8. Улучшить свой сон.
9. Предотвращение развития рака.
10. Повысить уверенность в себе.



*Побороть дурные
привычки легче сегодня,
чем завтра...*

Конфуций

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

Смолы – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;

Мышьяк – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;

Бензол – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;

Полоний – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;

Формальдегид – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;

Другие вещества – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.

8 шагов на пути к полноценной жизни!

Шаг 1. Составьте на бумаге список причин, побудивших вас бросить курить. Просматривайте его почаще.

Шаг 2. Подумайте о никотинозаменителях: пластырь, жевательная резинка, леденцы.

Шаг 3. Найдите приятеля, который тоже хочет бросить курить.

Шаг 4. Назначьте день прекращения курения. Накануне выбросьте пепельницы и зажигалки. А в день икс - и сигареты.

Шаг 5. Дома у вас никто не должен курить.

Шаг 6. Избегайте употребления алкоголя, кофеина. Старайтесь не нервничать.

Шаг 7. Пейте много воды и занимайтесь физическими упражнениями. Достаточно будет быстрой ходьбы в течение 30 минут 4 раза в неделю.

Шаг 8. Удержитесь от первой сигареты. Достаточно всего одной сигареты и вы снова рискуете закурить.

ПРОЧТИ И ПОДУМАЙ

ПОСТАВЬ ТОЧКУ!



Стадии восстановления организма после отказа от курения

ЧЕРЕЗ

ПРОИСХОДИТ

20 минут	легкое снижение кровяного давления
8 часов	кровь очищается от ядовитого оксида углерода, при этом исчезает неприятный запах изо рта, характерный для курильщиков
24 часа	снижается риск инфаркта сердца
48 часов	обостряются вкус и обоняние, начинает исчезать физическая зависимость, остается психологическая
3 дня	значительно улучшается дыхание
3 месяца	улучшается кровообращение, увеличивается на 30% емкость легких, улучшается сон
9 месяцев	повышается иммунитет к инфекциям, исчезает кашель и характерное дыхание курильщика, повышается работоспособность
1 год	на 50% снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы по сравнению с курильщиками
5 лет	уменьшается в 2 раза риск развития рака ротовой полости и пищевода, риск развития инфаркта миокарда и смерти от болезни коронарных сосудов возвращается на уровень, характерный для никогда не куривших
10 лет	риск развития рака ротовой легкой снижается в 2 раза
Еще	Риск смерти от заболеваний, связанных с табакокурением, снижается в 2 раза при отказе от курения до 50 лет; статистически значимо снижается риск смерти при отказе от курения даже после 70 лет.

Отказ от курения на ранних стадиях беременности приводит к рождению детей с нормальным весом