

Избавься от сигареты, а не от себя!



Нормализуется артериальное давление и частота сердечных сокращений

20 минут без курения



Уровень кислорода в крови приходит в норму



Вкусовые рецепторы начинают нормально функционировать

3 дня без курения



Выравнивается тон кожи, появление морщин замедляется

3 месяца без курения



Цвет зубов становится естественным, а кровообращение в дёснах возвращается в норму

1 год без курения



Риск возникновения рака лёгких становится такой же, как у некурящего

10 лет без курения