



Социальное агентство  
«Здоровье молодежи»

# КУРЕНИЕ



## УБИВАЕТ!

### МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

#### 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!



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

