

**ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ УЖЕ:**

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** –  
СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА В  
ЛЕГКИХ ПРИХОДИТ В НОРМУ

~~☒~~ **НА 3-4-ЫЙ ДЕНЬ** –  
УЛУЧШАЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ ВКУСА И  
ЗАПАХА ПИЩИ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ  
УЛУЧШЕНИЮ АППЕТИТА

~~☒~~ **НА 4-5-ЫЙ ДЕНЬ** –  
ОБЛЕГЧАЕТСЯ ДЫХАНИЕ И  
ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ,  
ЧЕЛОВЕК ПРОСЫПАЕТСЯ И  
ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ БОДРЫМ

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 1 ГОД** – НА 50%  
УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ  
ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** – СМЕРТНОСТЬ  
ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ СНИЖАЕТСЯ ДО  
УРОВНЯ НЕКУРЯЩИХ

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ** – СМЕРТНОСТЬ  
ОТ РАКА СНИЖАЕТСЯ ДО УРОВНЯ  
НЕКУРЯЩИХ



**Быть здоровым  
- здорово!**

**ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ УЖЕ:**

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** –  
СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА В  
ЛЕГКИХ ПРИХОДИТ В НОРМУ

~~☒~~ **НА 3-4-ЫЙ ДЕНЬ** –  
УЛУЧШАЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ ВКУСА И  
ЗАПАХА ПИЩИ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ  
УЛУЧШЕНИЮ АППЕТИТА

~~☒~~ **НА 4-5-ЫЙ ДЕНЬ** –  
ОБЛЕГЧАЕТСЯ ДЫХАНИЕ И  
ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ,  
ЧЕЛОВЕК ПРОСЫПАЕТСЯ И  
ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ БОДРЫМ

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 1 ГОД** – НА 50%  
УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ  
ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** – СМЕРТНОСТЬ  
ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ СНИЖАЕТСЯ ДО  
УРОВНЯ НЕКУРЯЩИХ

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ** – СМЕРТНОСТЬ  
ОТ РАКА СНИЖАЕТСЯ ДО УРОВНЯ  
НЕКУРЯЩИХ



**Быть здоровым  
- здорово!**

**ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ УЖЕ:**

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 12 ЧАСОВ** –  
СОДЕРЖАНИЕ УГЛЕКИСЛОГО ГАЗА В  
ЛЕГКИХ ПРИХОДИТ В НОРМУ

~~☒~~ **НА 3-4-ЫЙ ДЕНЬ** –  
УЛУЧШАЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ ВКУСА И  
ЗАПАХА ПИЩИ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ  
УЛУЧШЕНИЮ АППЕТИТА

~~☒~~ **НА 4-5-ЫЙ ДЕНЬ** –  
ОБЛЕГЧАЕТСЯ ДЫХАНИЕ И  
ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ,  
ЧЕЛОВЕК ПРОСЫПАЕТСЯ И  
ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ БОДРЫМ

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 1 ГОД** – НА 50%  
УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК РАЗВИТИЯ  
ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ** – СМЕРТНОСТЬ  
ОТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ СНИЖАЕТСЯ ДО  
УРОВНЯ НЕКУРЯЩИХ

~~☒~~ **ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ** – СМЕРТНОСТЬ  
ОТ РАКА СНИЖАЕТСЯ ДО УРОВНЯ  
НЕКУРЯЩИХ



**Быть здоровым  
- здорово!**