

HA MOST ELHAGYOD...



20 percen belül a vérnyomásod normalizálódik.

8 órán belül a véredben lévő szénmonoxid szintje a felére csökken, miközben az oxigén tartalom normalizálódik.

48 órán belül a szívroham kockázata lassan csökkenni kezd. A nikotin kitisztul a szervezetből, normalizálódnak a szagló- és ízlelőszervek.

72 órán belül a hörgők ellazulnak és növekszik a szervezeted általános energiaszintje.

14 napon belül a vérkeringésed helyreáll és a következő 10 hét alatt folyamatosan javul.

3-9 hónap után elmaradnak a köhögési, légzési problémák, mivel a tüdőd teljesítménye 10 %-al javul.

1 éven belül a szívroham kockázata a felére esik.

5 éven belül az agyvérzés kockázata egyenlő egy nem cigarettázóéval.

10 éven belül a tüdőrák kockázata egyenlő egy nem cigarettázóéval.

15 éven belül a szívroham kockázata egyenlő egy nem cigarettázóéval.



**Nemzeti
Együttműködési
Alap**



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



SOPRONI
Gyógyközpont