**КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ…**

**... через 20 минут после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней.**

**... через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови.**

**... через двое суток усилится способность ощущать вкус и запах.**

**... через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта.**

**... через полгода нормализуется пульс, улучшатся спортивные результаты.**

**... через один год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.**

**... через 5 лет резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку сигарет в день.**

 **ВЫБОР ЗА ВАМИ!**