

Если ты считаешь, что вред, наносимый курением твоему здоровью обойдет тебя стороной – ты ошибаешься!

Всегда цените себя и свою жизнь!

- Только сам человек может сказать себе «нет!». Прятаться от проблем – бесполезно, необходимо научиться их решать.
- Нужно уметь общаться и отстаивать свою точку зрения.
- Важно уметь ставить перед собой цели и достигать их.
- Необходимо знать, с кем ты можешь доверительно поговорить и обсудить свои трудности.



Отказавшись от курения вы только выигрываете!

- Быстро восстановится вкус и обоняние.
- Увеличится количество кислорода в крови.
- Улучшится питание тканей сердца и мозга кислородом.
- Снизится риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда.
- Улучшится цвета лица и состояние кожных покровов.
- Повысится выносливость организма.
- Восстановится объем легких.
- Примерно на 50% снизится риск развития раковых опухолей.
- Исчезнут хронические головные боли и кашель курильщика.
- Улучшится состояние иммунной системы.
- Восстановится работа сердечно-сосудистой системы.
- Будут сэкономлены денежные средства.
- Нормализуется работа нервной системы, повысится стрессоустойчивость.

