



Польза от отказа от  
курения.

# Что же такое курение?

- 0 Курение — это вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.



# В чем же состоит польза отказа от курения?

- 0 Польза отказа от курения не должна ни у кого вызывать сомнений. Эта пагубная привычка приводит к ухудшению состояния здоровья и внешнего вида человека. Под воздействием сигарет нарушается функционирование внутренних органов. При этом страдают от этого и мужчины, и женщины.



0 Благодаря своевременному исключению курения состояние человеческого организма улучшается уже через несколько дней. К ключевым преимуществам избавления от пагубной зависимости относят следующее:

- 0 нормализация обоняния;
- 0 быстрое восстановление функционирования вкусовых рецепторов;
- 0 увеличение выносливости организма;
- 0 сокращение объема углекислого газа в крови;
- 0 повышение кислорода в организме;
- 0 восстановление нормального объема легких;
- 0 сокращение вероятности развития рака;
- 0 укрепление иммунитета;
- 0 снижение вероятности появления ишемии и инфаркта;
- 0 устранение постоянных головных болей;
- 0 ликвидация кашля курильщика;
- 0 нормализация функционирования сердца и сосудов;
- 0 улучшение цвета кожи и состояния волос.

0 Многие люди, которые бросили курить, отмечают устранение хронической усталости и повышение жизненного тонуса. Помимо этого, плюсом избавления от вредной привычки можно назвать нормализацию состояния десен и улучшение цвета зубов. Благодаря исключению сигарет удастся приостановить развитие большинства болезней ротовой полости.



0 Откажись от сигарет!

Ты спортзал возьми билет!

Закаляйся, обливайся,

Физкультурой занимайся!

Летом – бег и обтиранья,

В проруби зимой нырянья.

Круглый год дружить со  
спортом

Лучше, чем курить, бесспорно!



СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ !

