

Když přestanete kouřit

Už po 20 minutách začnete cítit řadu změn k lepšímu

Po 20 minutách

- ❑ Krevní tlak se vrátí k normálu
- ❑ Pulz se vrátí k normálu
- ❑ Teplota rukou a nohou se vátí k normálu

Po 8 hodinách

- ❑ Hladina oxidu uhelnatého v krvi klesne k normálu
- ❑ Hladina kyslíku v krvi se vrátí k normálu

Po 24 hodinách

- ❑ Snižuje se pravděpodobnost infarktu

Po 48 hodinách

- ❑ Nervová zakončení opět začínají růst
- ❑ Zlepšuje se chuť i čich
- ❑ Snáze se vám chodí

Po 2 týdnech až 3 měsících

- ❑ Zlepšuje se krevní oběh
- ❑ Funkce plic se zlepší až o 30 %

Po 1-9 měsících

- ❑ Ustoupí kašel, únava, dýchavičnost, uvolní se dutiny
- ❑ V plicích znovu začnou růst řasy, které sníží možnost infekcí a vyčistí plíce

Po 1 roce

- ❑ Riziko srdečních chorob se ve srovnání s kuřákem sníží o polovinu