

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СТОИТ НАВСЕГДА БРОСИТЬ КУРИТЬ:



Курить или не курить?

Табачный дым содержит:

- более 4000 химических соединений** (более сорока из которых вызывают рак);
- несколько сотен ядов** (никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и др.);
- радиоактивные вещества** (полоний, свинец, висмут).

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучений за год!

Задумайтесь!

- увеличится продолжительность жизни;
- значительно улучшится самочувствие, укрепится здоровье;
- исчезнет риск опасных заболеваний, вызванных табачной зависимостью;
- станет намного проще заниматься спортом;
- исчезнет неприятный запах табака;
- улучшится состояние кожи и волос;
- кончики пальцев станут нормального цвета, не будут желтеть из-за табака;
- появится больше сил и энергии;
- удастся сэкономить приличную сумму, поскольку сигареты не отличаются дешевизной;
- заметно улучшится обаяние;
- начинать бросать нужно как можно раньше, чем дальше – тем тяжелее;
- курильщик перестанет приносить вред окружающим;
- курильщик, который бросить курить, станет примером для окружающих;
- улучшится качество сна;
- больше не придется скрываться от родителей;
- мозг станет работать намного быстрее.