

Зачем бросать курить

1. Что бы продлить свою жизнь (в среднем 10 - 15 лет крадет у человека курение).
2. Что бы снизить риск заболевания раком.
3. Что бы не увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь).
4. Что бы иметь более крепкую нервную систему.
5. Что бы цвет вашего лица и кожи не имел землистый и синюшный цвет.
6. Что бы ваше дыхание не было зловонным и не вызвало отвращение окружающих.
7. Что бы ваши зубы прослужили вам намного дольше и имели белый цвет.
8. Что бы снизить вероятность того, что ваши дети и внуки станут курильщиками.
9. Что бы сэкономить достаточно большую сумму денег (в течении жизни курящий человек тратит на сигареты деньги, за которые он мог бы купить новый автомобиль. Еще большую сумму можно потратить на лечение заболеваний, вызванных курением).

Бросить курить никогда не поздно