

BENEFICIS DE DEIXAR DE FUMAR

...vivint sense tabac milloraràs el teu aspecte físic, et lliuraràs d'una dependència i no perjudicaràs a ningú...



Temps des de que has deixat de fumar :

| | |
|------------------------|--|
| 20 minuts | Millora la circulació perifèrica, la pressió arterial i la freqüència cardíaca |
| 8 hores | Baixen els nivells de nicotina i monòxid de carboni (CO) |
| 24 hores | S'elimina tota la nicotina. Milloren l'olfacte, el gust i l'aspecte de la pell. |
| 48 hores | Es normalitza el nivell de monòxid de carboni. Disminueix el moc bronquial i el risc d'infart |
| 72 hores | La respiració es fa més fàcil. Disminueix el broncospasme |
| 2 a 12 setmanes | Millora la circulació |
| 3 a 9 setmanes | Milloren la tos i la respiració |
| 1any | El risc d'infart es redueix al 50% |
| 10 anys | El risc de càncer de pulmó es redueix al 50%. El risc d'infart s'igualava al dels no fumadors. Es redueix el risc d'altres tumors. |
| 15 anys | El risc d'accident cerebrovascular s'igualava al dels no fumadors |