

Pamiętaj, co tracisz paląc:

ZDROWIE
Z każdym "dymkiem" wpuszczasz do organizmu truciznę.

CZAS
Zainwestuj w czas dla siebie, zdrowszy czas. Nie spalaj go!

URODĘ
Szara skóra, żółte zęby, więcej zmarszczek. Tego pragniesz?

PIENIĄDZE
Przeznacz je na coś innego. Zabierz bliską osobę do kina lub na kolację.

A co zyskujesz nie paląc?

20 MIN
Już po 20 minutach od ostatniej przerwy "na papierosa" spada tętno, a ciśnienie tętnicze krwi wraca do normy.

8 GODZIN
Po 8 godzinach wzrasta poziom tlenu we krwi, a maleje tlenku węgla.

24 GODZINY
Po 24 godzinach organizm zaczyna usuwać z płuc śluz oraz pozostałości tlenku węgla, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko zawału.

48 GODZIN
Po 48 godzinach powraca zdolność dobrego wyczuwania smaku i zapachu, która zanika u palaczy.

15 DNI
Po około 15 dniach od ostatniego palenia obserwowany jest zanik kaszlu palacza związany z rozedmą płuc.

DO 3 MIESIĘCY
Po 2 tygodniach do 3 miesięcy poprawia się kondycja fizyczna.

ROK
Po roku ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejsza się o połowę.

Jak możesz wykorzystać przerwę na papierosa?

1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
Zrób kilka prostych ćwiczeń, a może wybierz spacer do sklepu? Na pewno się zregenerujesz!

2. ZDROWE PRZEKĄSKI
Wypij zielone smoothie, kolorowy sok lub zjedz pyszne owoce i warzywa czy pożywną kanapkę. Będziesz zadowolony i zdrowszy.

3. MAŁE PORZĄDKI
Poukładaj rzeczy na biurku, przetrzyj monitor. Od razu zrobi Ci się lepiej.

4. WYPIJ SZKLANKĘ WODY
Dziennie powinniśmy pić min. 1,5 litra wody. Odpowiednie nawodnienie wpływa na samopoczucie, metabolizm, cerę, a także koncentrację. Na zdrowie!

5. ZAPLANUJ DZIEŃ
Zapisz najważniejsze zadania oraz myśli w kalendarzu. Pokażesz, że panujesz nad swoimi obowiązkami!

6. ODDYCHAJ
Zrób krótkie ćwiczenia oddechowe, które pomogą Ci się zrelaksować, wzmocnić przeponę i odciążyć mięśnie szyi. Wystarczy 5 minut każdego dnia.

Dołącz do projektu informacyjno-edukacyjnego "Nie palę, bo..."
i wspólnie z nami ograniczaj problem używania wyrobów tytoniowych
i wyrobów powiązanych w zakładach pracy oraz kształtuj środowisko wolne od tytoniu.
Zgłoś swoją firmę do drugiej edycji konkursu „Firma wolna od tytoniu”.

www.firmawolnaodtytoniu.pl
www.niepalebo.pl
facebook.com/niepalebo
instagram.com/niepalebo
linkedin.com/company/firmawolnaodtytoniu

NPZ Narodowy Program Zdrowia
Ministerstwo Zdrowia
Pracodawcy Rzeczypospolitej Polskiej

Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia