

# KORISTI ZA ŽIVOT BEZ DUHANSKOG DIMA

Bez obzira na to koliko godina imate ili koliko dugo pušite, prednosti prestanka su brojne.

## PRESTANKOM PUŠENJA ĆETE:

- Poboľšati svoje zdravlje
- Usrećiti svoje srce
- Uštedjeti novac
- Spriječiti nastanak preuranjenih bora
- Smanjiti količinu stresa
- Poboľšati opću formu (fitnes)
- Poboľšati osjetilo okusa

NAKON PRESTANKA PUŠENJA:



 8 SATI  
VIŠE KISIKA  
U krvi




 12 SATI  
UGLIČNI MONOKSID  
Se normalizira




 72 SATA  
DISANJE  
Postaje lakše



 2-12 TJEDANA  
CIRKULACIJA I RAD PLUĆA  
Se poboljšavaju



 12 MJESECI  
RIZIK OD  
SRČANOG UDARA  
Prepolovljen