Памятка

Мои аргументы против курения

1.Курение приводит к неизлечимым болезням.

2. Курение разрушает организм.

3. Курение снижает физическую активность.

4. Курение портит цвет кожи.

5.Никотин забирает свободу.

6. Человек становится его рабом

Что дает отказ от курения

1 **Избавление от ежедневной интоксикации организма.
2.Многократное уменьшение риска развития рака легкого, болезней сердца и сосудов.
3.Каждый год Вы значительно реже будете болеть гриппом и другими простудными заболеваниями.
4.Вы избавляетесь от неприятного запаха изо рта, от волос, одежды, дома и в машине.
5. Вы без одышки поднимаетесь по лестнице.
6. Вы сохраняете деньги на другие расходы.
7.Вы спасаете своих детей от заболеваний органов дыхания.
J У Вас заметно меньше и позже образуются морщины на лице.
J Вы избавляетесь от утреннего кашля.
J Вы значительно уменьшаете шанс стать инвалидом и сократить свою жизнь на 10-20 лет.
J Вы получаете контроль над своей жизнью.**