



Санитарно-эпидемическая служба Республики Беларусь
ГУ «Поставский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Бонусы для некурящих

Курение — лидер среди причин смертности, на которые можно повлиять!

Мы призываем Вас не курить, а вести здоровый образ жизни. Для отказа от курения мы собрали несколько бонусов, которые получит человек, отказавшись от пагубной привычки:

- Вы проживете дольше. Здоровье будет лучше.
- Существенно снизится риск тяжелых хронических заболеваний, вызванных потреблением табака.
- Вам гораздо легче дышать, легкие сильнее и чище.
- От вас больше не разит табаком, а зубы белее и крепче.
- Вы не стареете так быстро, как курильщики.



- Ваша кожа выглядит свежее.
- У вас больше энергии и сил.
- У вас остается больше денег

- Вы больше не вредите своему и чужому здоровью. Рядом с вами приятнее находиться.
- Вам больше не нужно скрывать свое курение от родителей и близких.
- Вы можете быть более уверены в том, что оставите здоровое потомство.

**Ваш мозг работает быстрее, а концентрация лучше.
Сейчас проще бросить, чем потом!**