

## Dôvody, prečo prestať fajčiť

*Nefajčiť je dnes moderné.*

- o niekoľko týždňov sa zlepší prekrvenie celého tela, pocítite zlepšenie celkového zdravotného stavu
- počas niekoľkých mesiacov ustupujú kašeľ a problémy s dýchaním
- v priebehu niekoľkých rokov sa o 50 percent znižuje riziko rakoviny pľúc a riziko infarktu
- po približne desiatich rokoch sa bývalý fajčiar dostáva na úroveň nefajčiara
- nefajčiť je navyše moderné
- každá cigareta skraca život priemerne o 5 minút. Pri 15 cigaretách denne je život za rok fajčenia skráteneý o 18 dní.
- fajčenie sa podieľa 90 percentami na riziku rakoviny pľúc a 60 percentami na rakovine močového mechúra, spôsobuje 25-krát vyššiu pravdepodobnosť výskytu zhubného nádoru
- medzi pľúcami fajčiara a nefajčiara je obrovský rozdiel, fajčiarom sa znižuje kapacita pľúc, u silných fajčiarov môže byť znížená až o dve tretiny. Znížená kapacita pľúc spôsobuje zhoršené dýchanie a znižuje fyzickú výkonnosť. Chronické pľúcne choroby sú na 75 percent zavinené fajčením.
- pri vdychovaní dymu z cigarety používame mimické svaly, ktoré na našej tvári spôsobujú vrásky. Pri naťahovaní dymu z cigarety je na jej konci teplota 700 °C, čo spôsobuje starnutie kože.
- vďaka fajčeniu sa zvyšuje riziko choroby srdca a ciev o 20 percent
- ušetríte značné množstvo peňazí

## Koľko ušetríte, ak prestanete fajčiť

počet prefajčených cigariet za deň	ušetrené peniaze za rok (v eurách)	ušetrené peniaze za 20 rokov (v eurách)
10	1 095	21 900
20	2 190	43 800
30	3 285	65 700
40	4 380	87 600
50	5 475	109 500

Výpočty sú zaokrúhľované, je počítané s priemernou cenou škatuľky cigariet: 3 eurá