

KOM I HÅG ATT

EFTER
8 TIMMAR...

... börjar kolmonoxidhalten i ditt blod att minska och närma sig det normala. I och med det får syret mer plats och syrehalten i blodet har blivit normal.

Du har även förlängt ditt liv med 5 min för varje cigarett du avstått.

EFTER 24
TIMMAR...

... har riskerna för hjärtinfarkt börjat minska, och du har sparat kostnaden för ett cigarettpaket, om du tidigare rökt ett paket om dagen.

KOM I HÅG ATT

EFTER EN
TIMME...

... börjar din puls
bli normal och dina
händer blir varmare

EFTER 24
TIMMAR...

... är kolmonoxiden i
dina lungor borta

EFTER 48
TIMMAR...

...fungerar lukt och
smaksinnet som de
ska igen. Och ditt
självförtroende växer,
härlig känsla eller hur?