

# 10 поводов бросить курить

*Преимущества жизни без курения: жить дольше, чувствовать себя здоровым, лучше выглядеть, сберечь деньги для семьи, легче найти себе пару.*

## Улучшить здоровье.

- Вам станет лучше сразу же после отказа от табака. Уже через 12 часов вашему организму снова будет хватать кислорода для нормальной работы.

## Прожить дольше.

- Среднестатистический курильщик лишает себя примерно 15 лет жизни.

## Перестать зависеть от своей привычки.

- Курение – это самая настоящая зависимость. Отказавшись от табака, вы перестанете страдать во время длинных перелетов, нервно ерзать на затянувшихся совещаниях и искать ночами работающий ларек.

## Перестать быть источником раздражения для окружающих.

- Курить становится очень неудобно. И у некурящего человека не будет проблем со свободными местами в кафе, недовольными взглядами соседей по лестничной клетке и необходимостью раз в час выбегать за угол, чтобы покурить.

## Сэкономить деньги.

- Сигареты будут только дорожать. А отказ от вредной привычки неожиданно позволит обнаружить «лишние» деньги в личном бюджете.

## Помолодеть.

- Вы перестанете кашлять, избавитесь от некоторого количества морщин, улучшите цвет лица и обзаведетесь белоснежной улыбкой. Совершенно бесплатно.

## Улучшить качество жизни.

- Ваши волосы, одежда, машина и квартира будут приятно пахнуть. И вы, наконец, узнаете настоящий вкус блюд, которые любите.

## Родить здорового малыша.

- Отказ от курения значительно увеличивает шансы на беременность и роды без осложнений, на рождение здорового малыша. При этом снижается риск развития хронических заболеваний у ребенка в дальнейшей жизни.

## Улучшить сексуальную жизнь.

- Курящие мужчины чаще других страдают проблемами с появлением и поддержанием эрекции.

## Избавиться от нехватки времени.

- Бежите на очередной перекур? Откажитесь от вредной привычки – и вам неожиданно начнет хватать времени на работу.