

ŽIVOT

BEZ DYMU

SA ZAČÍNA DNES: _____



Zbav sa dymu, vypľňaj denník a získaj zaujímavé ceny

FAKTY

KTORÉ SI CHCEM PRIPOMÍNAŤ

6000 | toľko chemických látok obsahuje cigaretový dym pri horení tabaku

82% | toľko percent z výskytu rakoviny pľúc je u fajčiarov

48 | toľko hodín trvá od momentu, keď prestanem fajčiť, kým sa mi začne zlepšovať chuť a čuch

14 | toľko dní trvá od momentu, keď prestanem fajčiť, než sa mi začne zlepšovať krvný obeh a funkcia pľúc sa zlepši o 30%

**LEPŠIA
VOLBA**

najlepšie je zbaviť sa nikotínu úplne.
druhé najlepšie je prejsť na alternatívy ako napr. nahrievaný tabak či e-cigarety z overených zdrojov.
najhoršie je pokračovať vo fajčení.

NA ČO SA TEŠÍM

KEĎ SA ZBAVÍM CIGARETOVÉHO DYMU

ZAČNEM:

UŽ VIAC NEBUDEM:

ODMENÍM SA:

ZBAVÍM SA:

NIE SOM V TOM SÁM

KTO MA PODPORÍ:



DEŇ 0

POSLEDNÁ CIGARETA



Porozmýšľaj nad rizikovými situáciami a priprav sa na ne.
Po 12 hodinách od poslednej cigarety klesá hladina CO na
úroveň nefajčiara.

DEŇ 1

BEZ CIGARETOVÉHO DYMU

Začína sa znižovať pravdepodobnosť infarktu.
Si na dobrej ceste zlepšiť svoj zdravotný stav
a zbaviť sa cigaretového dymu navždy.

DEŇ 3

BEZ CIGARETOVÉHO DYMU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Šport pomáha v boji s abstinenčnými príznakmi.
Mysli na niečo, čo ti robí radosť. Buď ostražitý pri rituáloch, pri ktorých si si zvyčajne zapálil cigaretu.



DEŇ 7

BEZ CIGARETOVÉHO DYMU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dostal si sa d'aleko. Je naozaj dôležité nezapáliť si ani jednu cigaretu. Cigaretový dym ti už nebude chutiť, neskôr ti začne dokonca veľmi smrdieť.




DEŇ 14

BEZ CIGARETOVÉHO DYMU

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zlepšuje sa tvoj krvný obeh. Funkcia pľúc sa zlepšila.
Môžeš sa cítiť podráždený, sú to však príznaky tvojho víťazstva :)
Postupne budú tieto nepríjemné symptómy stále menej časté.



DEŇ 21

BEZ CIGARETOVÉHO DYMU

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dokázal si to, aj keď ešte nemáš vyhraté.
Boj s cigaretovým dymom je boj na celý život.
Robíš to pre seba a svojich blízkych.

PRIVÍTANIE ŽIVOTA BEZ DYMU

**IT'S TIME TO
CELEBRATE**

KEDY:

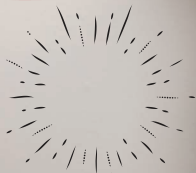
KDE:

S KÝM:

Môj obsah CO v pľúcach
meraný SMOKERLYZEROM



V DEŇ 0



V DEŇ 21



SPOLU

VYTVÁRAME SVET BEZ
CIGARETOVÉHO DYMU

som šťastný, že:

.....

.....

.....

.....

bud'

inšpiráciou a pomôž

**meno človeka z môjho okolia, ktorému
chcem pomôcť zbaviť sa dymu:**

