

SCHEDA
DIETOTERAPICA

QUANTI I BENEFICI SE SMETTI DI FUMARE!



DOPO 30 MINUTI la frequenza cardiaca e la temperatura delle mani e dei piedi ritornano nella norma.

DOPO 8 ORE il tasso di anidride carbonica nel sangue ritorna a un livello fisiologico e si normalizza la concentrazione di ossigeno.

DOPO 12 ORE i polmoni iniziano a funzionare meglio.

DOPO 1 GIORNO diminuisce il monossido di carbonio nei polmoni e migliora la circolazione del sangue.

DOPO 1 SETTIMANA inizia a diminuire il rischio di attacco cardiaco, la nicotina viene eliminata dall'organismo e migliorano gusto, olfatto e alito. Capelli e denti sono più "puliti".

DOPO UN MESE si incrementa del 30% la funzionalità polmonare e aumenta l'energia fisica.

DOPO 3-6 MESI inizia a diminuire la tosse cronica e il peso tende a rientrare nella normalità.

DOPO 1 ANNO il rischio di infarto è dimezzato e inizia a diminuire il rischio di sviluppare un tumore.

DOPO 5 ANNI il rischio di tumore al polmone si riduce del 50% e quello di ictus è pari a quello di un non fumatore.

DOPO 10 ANNI il rischio di tumore si riduce ai valori minimi di probabilità.

Esegui il test sul respiro (Spirometria)

Fonte: Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori



“**RICORDATI CHE
Smettere di fumare
non è mai troppo tardi.**”



Integrazione consigliata:

**Se hai tosse persistente,
se hai fiato corto:**

Mucoflu 300

**Per un aiuto
alle tue difese antiossidanti:**

STIMUN-OX 800

Il consiglio del tuo farmacista

 **FARMACIA
CAPEZZUTO**
Erboristeria-Omeopatia