

# Jak Vám prospěje, když přestanete kouřit

**Když přestanete kouřit,lepší se kvalita Vašeho života a budete žít déle.**

Váš organismus to pocítí ihned potom, co vykouříte poslední cigaretu.



## Zvolte si lepší plodnost

Skončujete s negativním vlivem kouření na mužskou i ženskou plodnost.<sup>5</sup>

1  
rok

24  
hodin



## Zvolte si zdravé plíce

Plíce Vám budou lépe fungovat.<sup>1</sup>

9  
měsíců

2-12  
týdnů



## Zvolte si cítit se mladší

Kůže se Vám oživí – můžete vypadat o 13 let mladší.<sup>4</sup>

1-2  
měsíce



## Zvolte si více energie

Zlepší se Vám krevní oběh, budete fyzicky zdatnější... tím získáte další energii.<sup>2</sup>

## Zvolte si méně kašle

Budete méně kašlat, sípat a vykašlávat.<sup>3</sup>



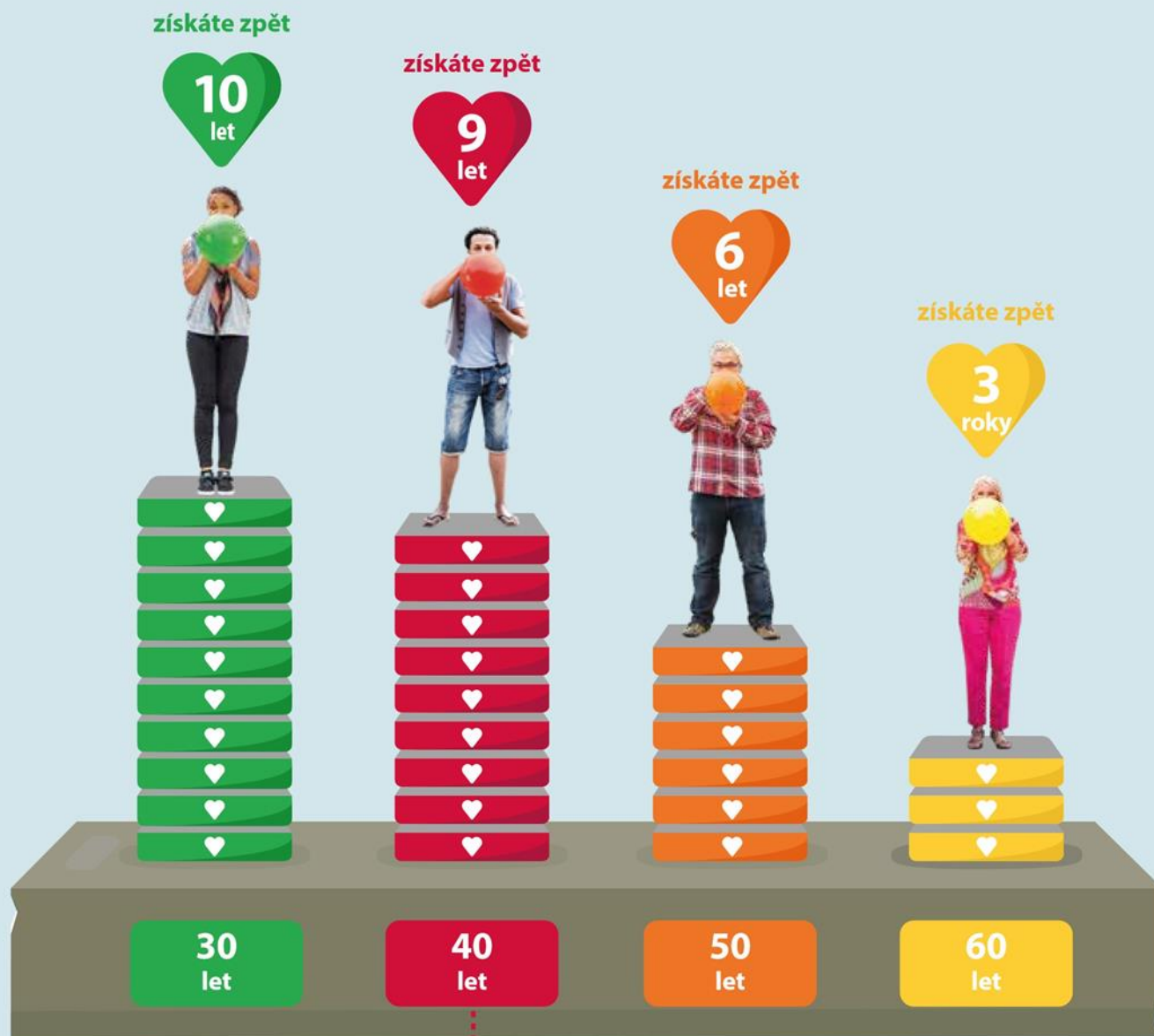
Přestaňte kouřit



# Zvolte si delší život.

## Kolik let života se Vám vrátí?

O kolik let se Vám prodlouží předpokládaná doba života, když přestanete kouřit v různém věku.<sup>6</sup>



Zeptejte se zdravotnického pracovníka, kde můžete najít podporu při odvykání kouření.

### Prameny

1. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. 2. U.S. Department of Health and Human Services. 3. *European Respiratory Journal* 2004. 4. *Skinmed* 2010. 5. *Fertility and Sterility* 2004, ([http://www.fertstert.org/article/S0015-0282\(04\)00883-0/fulltext](http://www.fertstert.org/article/S0015-0282(04)00883-0/fulltext)). 6. *BMJ* 2004

Tento leták podporuje projekt SOLACE financovaný EU. Cílem projektu SOLACE je pomoci zavést v členských státech EU programy screeningu rakoviny plic. Tento projekt je spolufinancován v rámci programu EU4Health 2021–2027 na základě grantové dohody č. 101101187. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro zdraví a digitální oblast. Evropská unie ani orgán poskytující grant za ně nemohou nést odpovědnost.

[www.solacelung.eu](http://www.solacelung.eu)



Tento dokument byl vytvořen s cílem pomoci zdravotnickým pracovníkům vysvětlit pacientům výhody odvykání kouření. Vypracoval ji Výbor pro kontrolu tabáku Evropské respirační společnosti (ERS) a Evropská plicní nadace (ELF) v rámci kampaně Zdravé plic pro život.

[www.healthylungsforslife.org](http://www.healthylungsforslife.org)



ERS ELF