

DZIEŃ PIERWSZY

- 🚫 TWÓJ PULS I CIŚNIENIE KRWI WRÓCIŁY DO NORMY
- POPRAWIA SIĘ KRAŻENIE
- 🚫 POZIOM TLENU W TWOJEJ KRWI WRÓCIŁ JUŻ DO NORMY
- 🚫 ROŚNIE POZIOM ENERGII – CZUJESZ SIĘ BARDZIEJ WYPOCZĘTY/TA
- 🚫 TWOJE WŁOSY, RĘCE I UBRANIA NIE ŚMIERDZĄ JUŻ NIKOTYNĄ!
- 🚫 OSZCZĘDZASZ!



RZUĆ PALENIE Z #RKBN

DZIEŃ DRUGI

- 🚫 JUŻ MINĘŁY 24 GODZ. TWOJEGO NIEPALENIA, WIĘC TLENEK WĘGLA ZNIKNĄŁ JUŻ Z ORGANIZMU
- 🚫 NIE CZUJESZ JUŻ BYŚ ŚMIERDZIAŁ/ŁA PRZEZ PAPIEROSY
- 🚫 CZUJESZ, ŻE ZACZYNASZ ODZYSKIWAĆ KONTROLĘ NAD WŁASNYM ŻYCIEM
- 🚫 OSZCZĘDZASZ!



RZUĆ PALENIE Z #RKBN

DZIEŃ TRZECI

- 🚫 NIKOTYNA ZOSTAŁA JUŻ USUNIĘTA Z TWOJEGO ORGANIZMU
ZACZYNASZ INTENSYWNIEJ ODCZUWAĆ SMAKI I ZAPACHY
- 🚫 CZUJESZ , ŻE UWALNIASZ SIĘ OD PRZYMUSU PALENIA
- 🚫 LEPIEJ ŚPISZ, NIE BUDZISZ SIĘ W NOCY TAK ŁATWO,
JAK GDY PALIŁEŚ/ŁAŚ
- 🚫 OSZCZĘDZASZ!



RZUĆ PALENIE Z #RKBN

DZIEŃ CZWARTY

- 🚫 W 72 GODZ. PO RZUCENIU TWÓJ ODDECH STAJE SIĘ ŁATWIEJSZY
WSKUTEK OCZYSZCZANIA DRÓG ODDECHOWYCH
- 🚫 RANO BUDZISZ SIĘ BARDZIEJ WYPOCZĘTY/A
- 🚫 CORAZ WYRAŹNIEJ ODCZUWASZ SMAKI I ZAPACHY
- 🚫 CZUJESZ WIĘCEJ ENERGII
- 🚫 OSZCZĘDZASZ!



RZUĆ PALENIE Z #RKBN

DZIEŃ PIĄTY

- 🚫 TO TWÓJ 5-TY DZIEŃ BEZ PAPIEROSA I WYRAŹNE STAJĄ SIĘ POZYTYWNE SKUTKI RZUCENIA PALENIA
- 🚫 POWOLI UCZYSZ SIĘ JAK RADZIĆ SOBIE W CIĄGU DNIA BEZ PAPIEROSA
- 🚫 CZUJESZ SIĘ SILNIEJSZY PSYCHICZNIE
- 🚫 OSZCZĘDZASZ!



RZUĆ PALENIE Z #RKBN

DZIEŃ SZÓSTY

- 🚫 CZUJESZ, ŻE TWÓJ WYSIŁEK NIE PÓJDZIE NA MARNE
- 🚫 CZUJESZ SIĘ BARDZIEJ WYPOCZĘTA/TY
- 🚫 ZWIĘKSZA SIĘ TWOJA CHĘĆ DO DZIAŁANIA
- 🚫 CZUJESZ DUMĘ
- 🚫 SILNIE ODCZUWASZ SMAKI I ZAPACHY I CIESZYSZ SIĘ NIMI
- 🚫 OSZCZĘDZASZ!



RZUĆ PALENIE Z #RKBN

DZIEŃ SIÓDMY

- 🚫 DZIŚ MIJA PIERWSZY **TYDZIEŃ NIEPALENIA** I CZUJESZ SIĘ JUŻ CORAZ PEWNIJ JAKO OSOBA NIEPALĄCA
- 🚫 POTRAFISZ JUŻ PORADZIĆ SOBIE **BEZ PAPIEROSA**
- 🚫 CIESZYSZ SIĘ, ŻE **ZMNIEJSZASZ RYZYKO WYSTĄPIENIA POWAŻNYCH ZACHOROWAŃ**
- 🚫 **OSZCZĘDZASZ!**



RZUĆ PALENIE Z #RKBN

GRATULACJE!!!