

ERRETZEARI UZTEAREN ONURAK

1

Egun berean

Gorputza toxinak kanporatzen hasten da.



2

20 minutura

Normaltzen hasten dira arteria-presioa eta pultsua.

3

8 ordura



Erdira jaisten dira odoleko nikotinaren eta karbono monoxidoaren mailak.

4

24 ordura



Murrizten hasten da bihotzekoa izateko probabilitatea.

5

48 ordura

Berreskuratu egiten dira dastamena eta usaimena.



6

72 ordura

Arnasketa-funtzioa normala da.

7

2 astetik 9 hilabetera bitartean

Hobetu egiten da odol-zirkulazioa. Desagertuz doaz eztula, nekea, eta arnasestua. Ariketa errazago egiten dugula nabaritzen dugu.



8

6 hilabetera

Murriztu egiten da katarroak, hotzeria eta bronkitisa izateko probabilitatea.

9

Urtebetera



Bihotzeko gaixotasun bat izateko arriskua erretzaile batek duenaren erdia da. 1.500 € inguru aurrezten dira.

10

5 urtera

Biriketako minbiziak jota hiltzeko arriskua ohiko erretzaile batek duenaren erdia da.



11

10-15 urtera

Bihotzekoa emateko edo bihotzeko gaixotasunen bat izateko edota biriketako minbiziak jota hiltzeko arriskua sekula erre ez duenarena bezainbatekoa da.



ERRE EGITEN BADUZU, ETA UTZI
NAHI BADIOZU, ANIMATU
ZURE OSASUN-ZENTRORA
JOATEN, ETA ESANGO DIZUTE
ZER EGIN

ERRETZEARI
UZTEKO
LAGUNTZA
TELEFONOA

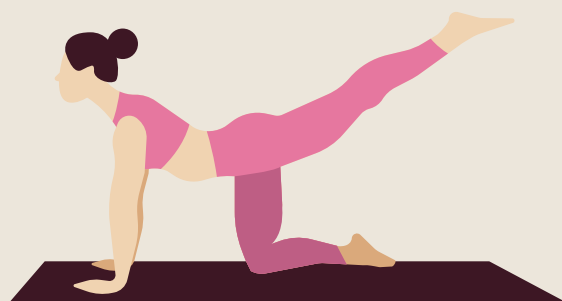
944 007 573

GOGORATU:



Dieta osasuntsua, askotarikoa eta orekatua izateak,

ariketa fisikoa egiteak,



tabakoaren, alkoholaren eta beste droga batzuen
kontsumoa murriztu edota saihestek, eta



behar adina ordu lo egiteak bizitza osasuntsua izaten
lagunduko digute.

