

Dette skjer i kroppen når du kutter røyken



20
min.

Pulsen går ned og du har fjernet
en viktig årsak til ryker

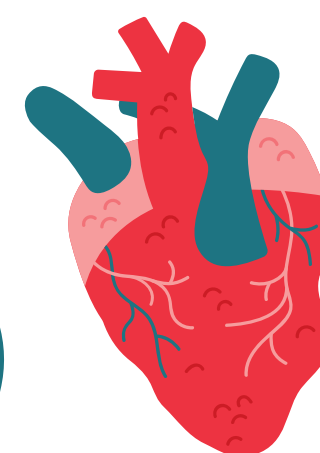


8
timer

Blodsirkulasjonen bedres

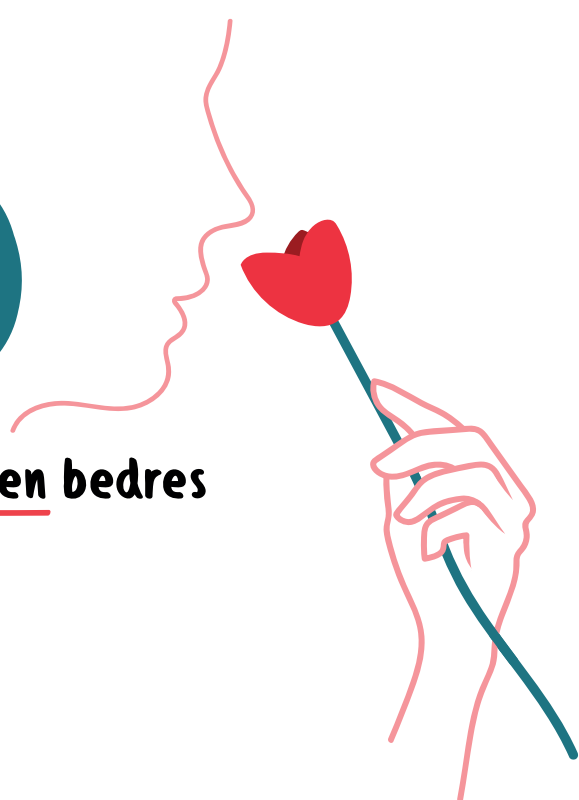
24
timer

Risikoen for hjerteinfarkt
synker allerede



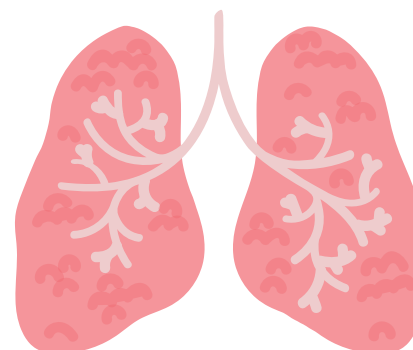
48
timer

Smaks- og luktesansen bedres



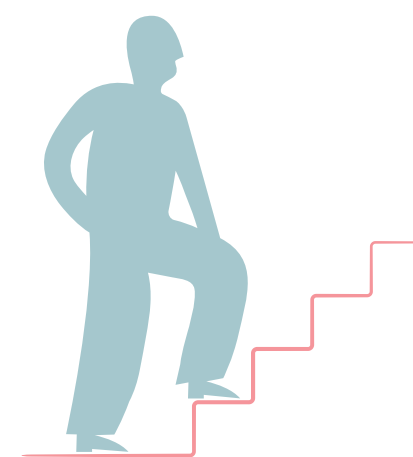
72
timer

Lungekapasiteten øker
og kroppen er nikotinfri



2-12
uker

Det kjennes lettere å bevege seg raskt
fordi både lungekapasitet og blod-
sirkulasjon er bedre.



28
dager

28 røykfrie dager gir
fem ganger større sjanse for å
slutte for godt!

1-9
måneder

Mindre utsatt for luftveis-
infeksjoner. Flimmerhårene
i halsen kvikner til.



1 år

Immunforsvaret styrkes



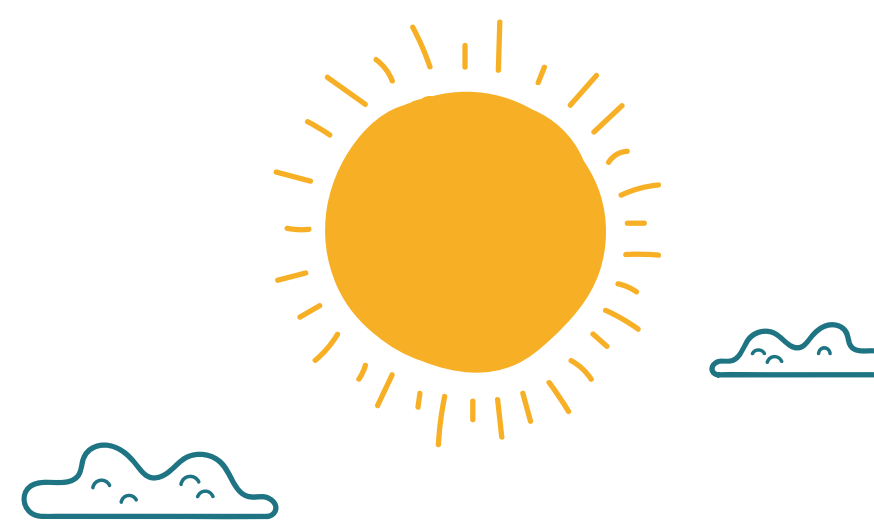
5 år

Faren for å utvikle hjertesykdom
og hjerneslag er betydelig
reduisert



10 år

Risikoen for å utvikle lungekreft
er halvert og risikoen for mange
andre krefttyper fortsetter også
å synke de nærmeste årene.



Helsedirektoratet