

15 XI 2018 r.  
Światowy Dzień Rzucania Palenia



W czwartek, 15 listopada 2018 r. - jak co roku w trzeci czwartek listopada - obchodzimy **Światowy Dzień Rzucania Palenia**

. Tego dnia w wielu krajach nawołuje się palaczy do zaprzestania palenia, promując jednocześnie zdrowy, wolny od dymu tytoniowego styl życia.

## **NIE TRĄĆ CZASU I PIENIĘDZY - RZUĆ PALENIE!**

*Palenie 1 papierosa zabiera Ci około 10 minut czasu Twojego życia.*



*Dziennie wypalenie 1 paczki papierosów zajmuje 3 godziny i 30 minut.*

*Rocznie - to prawie 1160 godzin!*

*W ciągu 10 lat to aż 12 000 godzin!*

Oznacza to, iż ponad 1,5 roku (500 dni) swojego życia w ciągu 10 lat przeznaczasz na systematyczne trucie siebie i innych dymem tytoniowym!