

Waarom stoppen met roken?

Na 20 minuten



Je bloeddruk en hartslag daalt.

Na 12 uur



Het CO-gehalte in je bloed is weer normaal.

Na 24 uur



Je longen beginnen slijm en teer weg te werken.

Na 2 - 12 weken



Je bloedsomloop verbetert. En lopen gaat vlotter.

Na 3 - 9 maanden



Je hoest en kucht niet meer.

Na 1 jaar



Je hebt voor de helft minder kans op een hartziekte.

Na 10 jaar



Je hebt voor de helft minder kans op longkanker.

Na 15 jaar



Je risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.

Meer weten over stoppen met roken?

Surf naar:
www.gezondleven.be/hoestoppenmetroken
of scan de QR-code

