

ВЛАДИМИР ЗЕЛЕНИЦА

ЗОЖ

КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ
ЗДОРОВЬЮ



Владимир Зеленица

**ЗОЖ. Курение вредит
вашему здоровью**

«Издательские решения»

Зеленица В.

ЗОЖ. Курение вредит вашему здоровью / В. Зеленица —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-507173-6

Курение вредит вашему здоровью. Я вам скажу, что это абсолютно ваш выбор,
ваше мнение и ваше желание, развиваться или дальше спать.

ISBN 978-5-00-507173-6

© Зеленица В.
© Издательские решения

ЗОЖ

Курение вредит вашему здоровью

Владимир Зеленица

Редактор Владимир Юрьевич Зеленица

Фотограф Владимир Юрьевич Зеленица

© Владимир Зеленица, 2019

© Владимир Юрьевич Зеленица, фотографии, 2019

ISBN 978-5-0050-7173-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ЗОЖ если ты куришь сигареты, употребляешь алкоголь, или различные наркотические смеси, сразу же хочу тебе заявить о том, что это полная дигродация головного мозга, и полное атрофирования твоего тела, бросай все это ДЕЛО прямо сейчас и начинай заниматься саморазвитием вместе с нами, чтобы ты перестал заниматься этим делом с этой минуты и прямо сейчас, и начал заниматься здоровым образом жизни, я расскажу тебе не много о этих последствиях, и так поехали!!!! СИГАРЕТЫ Курения это самая популярная привычка на сегодняшний день, каждая выкуренная сигарета наносит большой урон на организм человека, сигарета это бумажный цилиндр внутри которого находятся различные вещества, такие как, бутан, никотин, ацетон, угарный газ, нафталин, аммоний, радий, смола, и многое другое, Когда человек пробует первую сигарету в своей жизни, он делает одну затяжку, один вдох, после затяга, никотин доходит до мозга за 6 секунд, и у человека начинается головокружение, тошнота, рвота, и тряска тела, это поднимается адреналин. Человеку начинает нравиться курить и он постепенно притягивается к этому делу и уже не может бросить эту плохую привычку, да курения сигарет это привычка. Когда человек курит уже значительно долго, не важно месяц, два, или 10 лет, у курильщика начинается, трудная работа головного мозга, ему становится трудно думать, повышенная возбудимость, слабость, начинает давить мозг, снижается реакция, снижается время реакции, снижения тонуса, отдышка, становится трудно дышать, снижается аппетит, если к примеру человек ел три раза в день, то когда начал курить начал есть два раза в день или вообще некоторые курильщики питаются один раз в день, ему охота есть но он этого не чувствует и вместо того чтобы пойти поесть он идет курить, начинает шататься нервная система, человек становится раздражителен нервный, и чтобы заглушить это все идет курить. Бросай курить прямо сейчас, все говорят что резко курить бросать нельзя, но это все чушь, бросать курить надо именно резко, то есть берешь ломаешь все сигареты в пачки и выбрасываешь огонь из кармана зажигалку или спички, и все и больше не куришь, не надо больше думать о том что тебе хочется курить, сразу же скажу когда ты будешь бросать курить, ощущения будет такое буд-то сходишь с ума, ломка будет длиться ровно 15 дней, после этого ты сам (а) почувствуешь легкость, полностью легкие очистятся и заживут через 5 лет, да долго, не кто не виноват в том что ты совершил (а) такую плохую ошибку в своей жизни и начал (а) курить, сразу повторюсь о том, я даю тебе шанс на исправление и на выход из твоего сна, это твой выбор и твое право, заниматься развитием с нами или же дальше просто спать) подписаться и развеяться вместе с нами. <http://vk.com/id569427487>

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.