

App Gratuite Per Smettere Di Fumare



„Fumavo tanto. 2 pacchi al giorno. Sono un uomo nervoso e ho un lavoro stressante. Per questo ho smesso di controllare la quantità di pacchi che compro. Naturalmente ho notato un deterioramento della salute. Mi piaceva molto fare jogging. Era il mio modo per eliminare lo stress e mantenere una buona forma. Ma con il tempo, quando correvo, perdevo il fiato. Non ero in grado di percorrere un tratto più lungo. È comparsa la tosse. Naturalmente, l'aspetto finanziario era anche importante. 10 EURO al giorno per le sigarette? Non guadagno così tanto. Questi motivi mi hanno costretto.. dovevo smettere di fumare. Ma sapete com'è, il cervello diceva no e l'abitudine al contrario. Mi ha aiutato mio fratello. Mi ha consigliato di provare un prodotto senza il contenuto di nicotina. Fornire all'organismo la nicotina per eliminarla è inutile. Mi ha fatto vedere un sito e le opinioni di Nicorix. Ho comprato due confezioni. Dai primi giorni è iniziato a cambiare qualcosa. La voglia di fumare non era più così forte come prima. Fumavo molto meno. E così a poco a poco ho smesso di fumare. Dopo il primo giorno, quando non ho acceso la sigaretta neanche una volta, mi sono comprato un champagne. Me lo meritavo, no?“

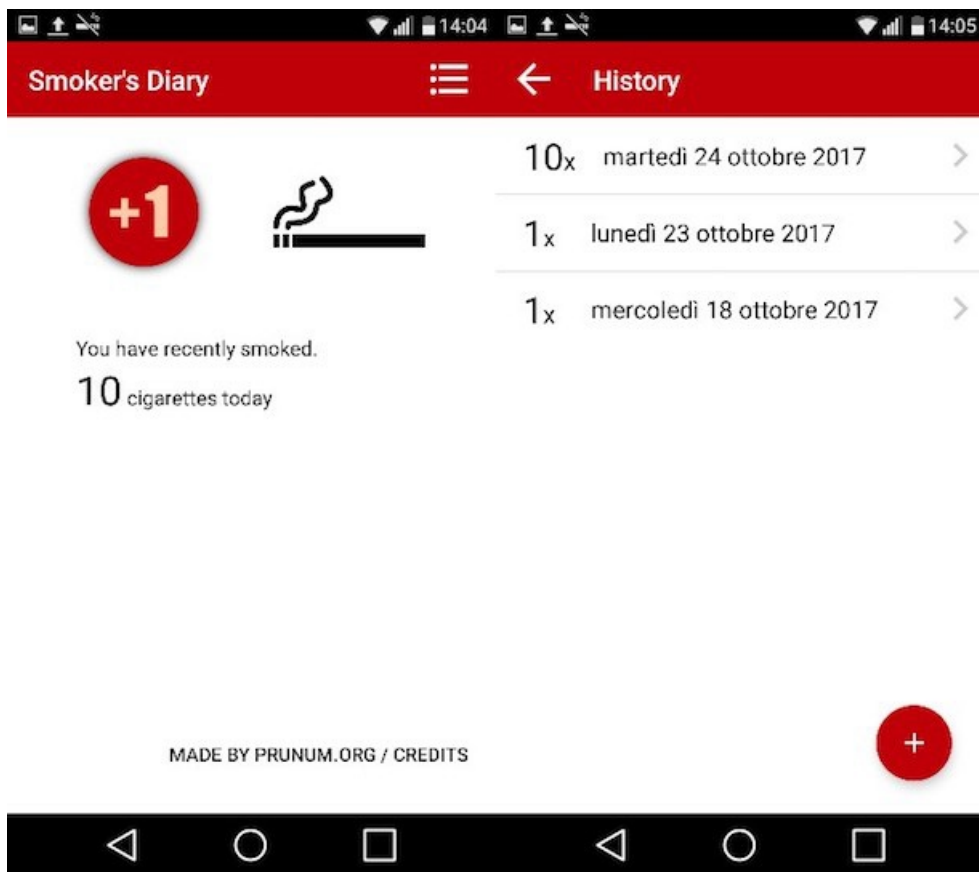
Conrado, 42 anni

[→ Guarda di più ←](#)



App per smettere di fumare

App per smettere di fumare “Il fumo uccide!”. Dopo aver letto chissà quante volte questa frase stampata sui pacchetti di sigarette, hai finalmente deciso di rivolgerti a un medico con
Dopo aver scaricato Smoker's Diary sul tuo dispositivo, avvia la app e, ogni qual volta fumi una sigaretta, pigia sul bottone (+1) per aggiungere questo dato al tuo diario. In questo modo l'app registrerà il numero di sigarette che fumi e conserverà questi dati per permetterti di consultarli in un secondo momento.



10 app per smettere di fumare

Il problema del tabagismo è tutt'altro che risolto, basti pensare che Netflix è stata appena accusata di stare riportando sullo schermo la sigaretta. Ecco 10 applicazioni valide per chi vuole dire addio al vizio del tabacco

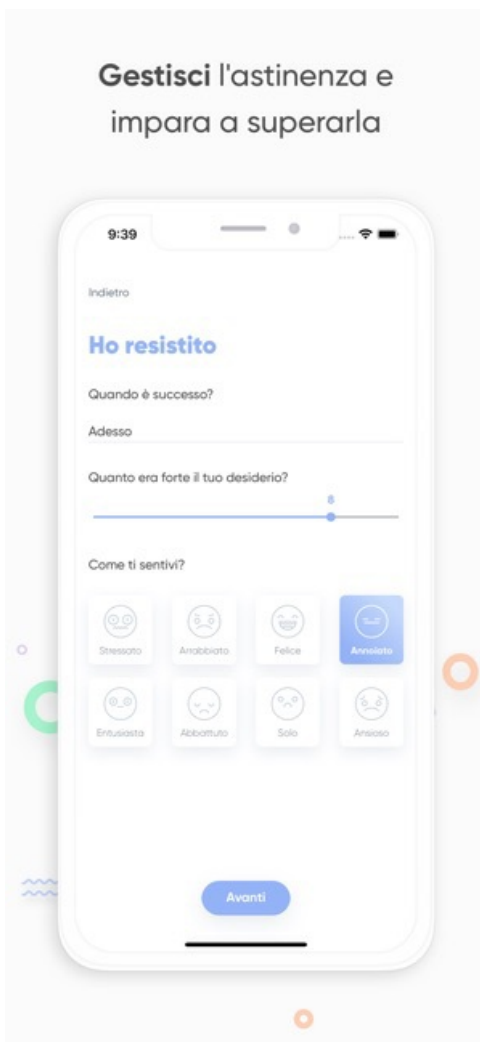
Con 35.988 recensioni su Google Play, un indice di gradimento di 4 stelle e mezzo e più di un milione di download, *Quit Now!* si piazza indubbiamente sul podio delle applicazioni che aiutano a diventare ex tabagismi. Anche sull'Apple Store è molto apprezzata, collezionando approvazioni da quasi 5 stelle grazie alla risoluzione dei bug con continui upgrade (l'ultimo risale al 6 aprile 2018). Uno dei punti di forza di *QuitNow!* è il fatto di essere presente sui social network, permettendo di **condividere stati d'animo, dubbi e obiettivi** direttamente dall'app sia sulla community dedicata sia su Facebook, Twitter etc. Creando il proprio profilo sul blog dell'applicazione, è possibile chattare con altre persone che stanno vivendo la stessa situazione e metamorfosi, il che aiuta moltissimo a non demoralizzarsi.



Kwit - Smettere di fumare 17

Leggi le recensioni, confronta le valutazioni dei clienti, guarda gli screenshot e ottieni ulteriori informazioni su Kwit - Smettere di fumare. Scarica Kwit - Smettere di fumare direttamente sul tuo iPhone, iPad e iPod touch.

L'abbonamento si rinnova automaticamente a meno che il rinnovo automatico non venga disattivato almeno 24 ore prima della fine del periodo corrente. Il rinnovo verrà addebitato sul tuo account entro 24 ore prima della fine del periodo in corso, allo stesso prezzo pagato la prima volta. Gli abbonamenti possono essere gestiti e il rinnovo automatico può essere disattivato accedendo alle Impostazioni account dopo l'acquisto. Qualsiasi parte non utilizzata di un periodo di prova gratuito, se offerta, verrà annullata quando l'utente acquista un abbonamento a tale pubblicazione, ove applicabile.



6 app per smettere di fumare, sul serio

Smettere di fumare è un vizio difficile da togliersi. Per fortuna la tecnologia ci aiuta ad abbandonare le sigarette grazie ad alcune applicazioni. Iniziamo con un'applicazione tutta italiana, chiamata **Quanto Fumi?** Si tratta di un programma sviluppato direttamente dal Ministero della Salute, insieme all'Istituto Superiore di Sanità. Usare Quanto Fumi? è molto semplice. Basta lanciare l'app ed effettuare il test di Fagerström per stabilire la **dipendenza dal fumo**. A questo punto il servizio ci consiglierà un programma per riuscire a smettere riducendo progressivamente le sigarette giornaliere. Ovviamente le applicazioni per smartphone da sole non sono sufficienti. **Ricordiamo che è sempre necessario rivolgersi anche a un medico** prima di intraprendere un percorso per smettere di fumare.

Smettere di fumare: le 5 migliori applicazioni smartphone gratuite

Cercate un metodo per smettere di fumare? Scopriamo insieme quali sono le migliori 5 app Android per aiutarvi a perdere il vizio con l'aiuto del vostro smartphone.

Le **migliori app per smettere di fumare su Android** consigliate sono:

Smartphone - Gadget

Da QuiNow! a Kwit, ecco le migliori applicazioni per smettere di fumare presenti sull'App Store e sul Google Play Store. **Tobano** è un'applicazione identica a Kwit, ma disponibile sul Google Play Store. Il principio è lo stesso: aiutare **gli utenti a smettere di fumare** attraverso un processo di *gamification*. Ci saranno 60 obiettivi da completare per raggiungere il livello Tobano Supremo. Sarà possibile consultare statistiche molto interessanti come il tempo trascorso dall'ultima sigaretta e i soldi risparmiati. I progressi effettuati potranno essere condivisi direttamente sui propri profili social e ottenere il sostegno dei propri amici.



Migliori app per smettere di fumare e togliersi il vizio (Android, iPhone)

8 Applicazioni per iPhone e Android per motivarsi ad aiutarsi a smettere di fumare

6) **App per smettere di fumare** (Android) offre un programma personalizzato per smettere di fumare, informazioni su come migliora la vita e poi anche degli anti stress da usare quando si ha voglia. Al posto di una decisione radicale si può scegliere anche di smettere di fumare in modo graduale e creare un programma personalizzato per liberarsi del fumo senza stress. Sono presenti anche informazioni scientifiche, motivazioni personali e c'è anche la possibilità di personalizzare la grafica.



FitSmoke è l - app che vi aiuterà a smettere di fumare

FitSmoke è la nuova applicazione tutta italiana che promette di aiutarvi a smettere di fumare. Scopriamo insieme come funziona!

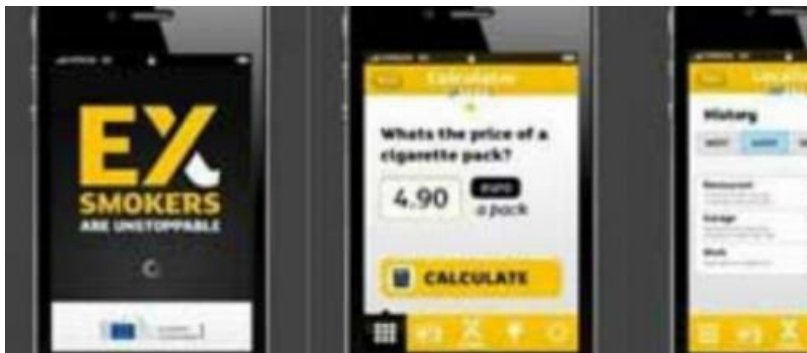
FitSmoke è la nuova app tutta italiana che promette di aiutarvi a smettere di fumare. L'applicazione, disponibile per Android e iOS, propone un piano personalizzato in base alle esigenze di ogni utente, per **raggiungere i risultati desiderati** senza l'utilizzo di appositi cerotti o chewing-gum alla nicotina.



Ecco iCoach, la app gratuita per smettere di fumare: come funziona

L'app è stata ideata dall'Unione europea e segue il consumatore quotidianamente.

La vita stressante e lastricata di preoccupazioni per il futuro, non aiuta certo chi vuole **smettere di fumare**. C'è chi ha provato anche metodi originali e fantasiosi, ma dopo qualche settimana ha ripreso. Qualche aiuto è giunto dalle sigarette elettroniche, sebbene nuove tasse e dubbi sulla loro reale scarsa incisività sulla salute di chi le utilizza, ne hanno ridotto l'uso e la credibilità. La tecnologia può però giungere in soccorso di chi vuole smettere.



Ue, arriva iCoach: la app gratuita che aiuta i giovani a smettere di fumare

Ue, arriva iCoach: la app gratuita che aiuta i giovani a smettere di fumare - La Commissione Europea ha lanciato una piattaforma per smartphone e tablet disponibile in 23 lingue. I "convinti" sono oltre il 30% degli utenti

Come funziona - All'inizio iCoach presenta all'utente un breve questionario per introdurlo sul cammino della "redenzione" dal tabacco attraverso cinque fasi:

