

Come Smettere Di Fumare Forum Al Femminile



„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.. devo 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 ←](#)



Forum smettere di fumare

Ma dov'è finito?
Soffro di insonnia cronica
a volte il problema rientra.
rismettendo di fumare è peggiorata
per l'ansia prendevo l'entact e per l'insonnia lo stilnox
vorrei depurarmi proprio da tutto.

spero che un pò di attività fisica mi aiuti.
anche se è caratteriale. aggiungi che sono single ed un pò di responsabilità da affrontare da sola.
a volte penso che, non avendo figli, potrei vendere tutto e scappare in messico
compra il farmaco e fa 15 giorni per benino.
io come ti avevo già scritto voglio prolungarla (1 pastiglia diviso 2, altrimenti ho problemi di stomaco) almeno fino a fine novembre, poi valuterò come mi sento.

Smettere di fumare testimonianze

salve e' il mio secondo giorno senza tabacco dopo 10 anni di dipendenza. aiutatemi ho paura e mi viene l'ansia...
Complimenti
oggi sono al 17 giorno e dobbiamo farcela. continua non mollare

Smettere di fumare

C'è qualcuna che ha provato a smettere di di fumare? Se si che sensazioni avete provato? Sono 10 gg dall'ultima...
Ho smesso
Senza medicine, dottori o quant altro.. Tanta forza di volontà, parolacce a non finire, sport, tisane a non finire. Non é facile ma non impossibile.

Smettere di fumare, é possibile

Ciao a tutti, sto cercando di smettere di fumare ma mi risulta davvero difficile!!! Devo smettere perchè inizierò...
Raccontatemi le vostre esperienze ed aiutatemi a smettere.

Smettere di fumare

La lotta contro il fumo si fa sempre più dura. E' il momento di spegnere l'ultimo mozzicone. Ragioni per farlo e consigli per riuscire a smettere di fumare...

Le tante ragioni per smettere di fumare

- Fa male alla salute.** Vengono stimate a 4,9 milioni le persone che muoiono ogni anno nel mondo per colpa del fumo. Fumare provoca un tumore su tre (polmoni, gola, bocca, labbra, pancreas, reni, vescica, esofago, utero.), aumenta il rischio di infarto, di ischemia cerebrale, di aneurisma, di arterite degli arti inferiori, di bronchite cronica.
- Non fa bene al « look ».** Colorito grigiastro, rughe, alito da cadavere, denti e dita giallastre, odore nauseabondo, voce rauca. non molto sexy!
- E' caro!** Contando un pacchetto al giorno, a 5 euro il pacchetto, si parla di 1800 euro l'anno, e cioè un bel viaggio o 30 ristoranti per 2 o tante borsette o 150 massaggi.
- E' stressante.** Fare tre volte il giro della città la domenica sera per trovare una tabaccheria aperta, essere angosciate all'idea di non riuscire a resistere per un lungo viaggio in aereo, gelarsi sul marciapiedi durante le pause. ma che vita è?
- Fa male al bambino.** Fumare nuoce allo sviluppo del feto. Non sei incinta? Forse un giorno lo sarai, meglio smettere subito.

Smettere di fumare si puo: cronaca della mia esperienza personale

prendo spunto dal post di biancanevedel2008 x descrivere il lento cammino verso la dissuefazione dal fumo...
Forse un giorno riprendero' a fumare chissà, spero di no ma non mi faccio illusioni (un fumatore è e rimane un fumatore come un alcolista). Sta solo a me decidere questa volta. A 14 anni sono le amicizie che decidono x te.

Vorrei smettere di di voi ci è riuscito

ciao a tutti, e si voglio smettere di fumare, ma ho paura di ingrassare, e di finire con il fumare il doppio...
3 settimane
senza fumo. dici basta e non le compri +, tieni duro i primi gg e poi diventa + facile.
Io, ainos, nivea e palaja ci abbiamo provato nello stesso periodo e continuiamo a sostenerci tutt'ora. ti unisci a noi?

Smettere di fumare

Buongiorno a tutte, ho smesso di fumare 4 mesi fa e ultimamente mi sta ritornando la voglia pazza di ricominciare...
Il tuo browser non può visualizzare questo video

SMETTERE DI FUMARE, AIUTO

Fumo da 8 anni. Questa settimana grazie ad una brutta tosse ho avuto l'occasione di cercare di smettere...

Fumo da 8 anni. Questa settimana grazie ad una brutta tosse ho avuto l'occasione di cercare di smettere di fumare.

I primi due giorni non ho toccato una sigaretta (premetto che fino a quel momento fumavo un pacchetto al giorno).

I due giorni dopo sono stati molto duri poichè durante tutto il giorno ho un desiderio fortissimo di fumare e quindi devo lottare molto per non toccarle.

Allora oggi ho pensato di andare in farmacia ad acquistare Nicorette Quick per aiutarmi nei momenti peggiori. Purtroppo non ne avevano più e il farmacista me lo ha comunque sconsigliato.. Qualcuno lo ha provato e può consigliarmi? Oppure qualcuno che ha fatto il mio stesso percorso può dirmi cosa faceva in questi momenti? Grazie in anticipo a chi risponderà!!

Smettere di fumare forum insieme

Ciao sono una 30 che ha sempre fumato non eccessivamente ma ultimamente si è smesso tante volte...

Il tuo browser non può visualizzare questo video