

Smettere Di Fumare Benefici Testimonianze



„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 ←](#)



Vi racconto qual - stato il vero motivo che mi ha fatto smettere di fumare
Scopri quali sono i motivi che portano la maggior parte dei fumatori a smettere di fumare



Discussione: Ho smesso di fumare di colpo! Una piccola testimonianza

47365 Ciao a tutti, ho 32 anni e sono di Catania. Vi scrivo questa mia piccola testimonianza. Ho iniziato a fumare assiduamente nel 2004, primi periodi meno di dieci al giorno, gli ultimi periodi circa due pacchi ogni 2 giorni di lucky strike dure rosse, na bomba! Fumavo appena avevo un momento di s***** o con gli amici, o con i colleghi, sapete quando si discute o si esce, ecco quelle situazioni lm! Fumavo prima di andare a dormire e la prima sigaretta della mattina era dopo il consueto caffè. Ex



Linea stop tabacco 0848 000 181 (solo svizzero)

Stop-tabac.ch: Suggestioni, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilità di successo

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...

Come smettere di fumare? Trucchi e vantaggi

È possibile smettere di fumare? Qualunque sia il modo che avete scelto per farlo non sarà facile, ma sapendo cosa vi aspetta ce la farete.



Vuoi smettere di fumare? Quando avrai finito di leggere questo articolo sarai pronto a rinunciare al tuo vizio (FOTO)

Vuoi smettere di fumare? Quando avrai finito di leggere questo articolo sarai pronto a rinunciare al tuo vizio (FOTO) "Fumare mi piaceva. O almeno, pensavo mi piacesse. Essendo un medico



I miei primi 100 giorni senza fumo

Smettere di fumare, una redattrice di 7 ha detto addio alle sigarette. Con fatica (non troppa), soddisfazione (molta) e diversi vantaggi

7 errori da non fare dopo aver smesso di fumare

Se hai appena spento la tua ultima sigaretta o stai per farlo questo articolo è per te. Ecco i sette errori più comuni da evitare dopo aver smesso di fumare



Smettere di fumare benefici: tutto quello che gli altri non dicono

Non mi interessa dirti cosa succede ai tuoi polmoni dopo un mese... I veri benefici dopo aver smesso di fumare, di cui nessuno inspiegabilmente parla.



Sigarette addio: 10 cose che ti succedono quando smetti di fumare

In un solo anno in Italia sono aumentate di oltre un milione le donne con la dipendenza del fumo. Le pneumologo Roberto Boffi dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano ci spiega i vantaggi immediati e quelli più a lungo termine

