

Smettere Di Fumare Gradualmente In Gravidanza



„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](#) ←



Come smettere di fumare in gravidanza

Perché è importante, durante i nove mesi di gravidanza, evitare di fumare e le tecniche per raggiungere questo risultato senza patire eccessivamente. Inoltre, qualche indicazione in merito alle sigarette elettroniche.



Smettere di fumare in gravidanza: come e quando farlo

Smettere di fumare in gravidanza. Sono incinta e fumatrice, cosa devo fare. Quante sigarette posso fumare nelle prime settimane di gravidanza.



Smettere di fumare in gravidanza: come e quando farlo

Smettere di fumare in gravidanza. Sono incinta e fumatrice, cosa devo fare. Quante sigarette posso fumare nelle prime settimane di gravidanza.



Smettere di fumare in gravidanza: come e quando farlo

Smettere di fumare in gravidanza. Sono incinta e fumatrice, cosa devo fare. Quante sigarette posso fumare nelle prime settimane di gravidanza.



7 Consigli su Come Smettere di Fumare in Gravidanza

Mi rivolgo alle donne in gravidanza, soprattutto a te, che sei una mamma in attesa di un bebè, smettere di fumare è fondamentale per il tuo bambino.

Fumo in gravidanza: quando smettere e i rischi per il bambino

Il fumo causa danni irreparabili sulla propria salute e su quella del feto che si porta in grembo



Quando smettere di fumare in gravidanza

Una guida per aiutare quelle future mamme che sono anche fumatrici: ecco quando smettere di fumare in gravidanza e come riuscirci.

Smettere Di Fumare Gradualmente In Gravidanza

Smettere Di Fumare Gradualmente In Gravidanza 31 Maggio: Giornata internazionale di lotta contro il fumo Forse vi sembra strano trovare una pagina dedicata al problema "fumo" su un



Smettere di fumare in gravidanza

Smettere di fumare in grav > La nicotina è un vero e proprio parassita che crea dipendenza e di cui è molto difficile liberarsi. Durante la gravidanza i rischi provocati dal fumo aumentano in

Sigaretta elettronica in gravidanza

La sigaretta elettronica fa male in gravidanza? Si può svapare incinta? E lo svapo passivo? Ecco tutte le risposte.