

Smettere Di Fumare Il Sigaro



„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](#) ←



I sigari sono meno dannosi delle sigarette

No, perché i sigari hanno una più alta concentrazione di catrame, tossine e sostanze cancerogene



Come smettere di fumare

Gentilissime Dottoresse, sono Maria Grazia e da circa 2 anni ho iniziato a fumare i sigari. All'inizio saltuariamente e poi quotidianamente, anche pi&ugrav

Contatore Accessi

Smettere Di Fumare Il Sigaro FUMATORI A SMETTERE Mentre per i pazienti affetti da patologie bron-chiali croniche, per i pazienti sopravvissuti ad un infarto del miocardio, per i pazienti



Quattro bufale che ci raccontiamo per non smettere di fumare

Ecco le quattro bufale alle quali i fumatori preferiscono credere, piuttosto che armarsi di forza di volontà e smettere di fumare una volta per tutte

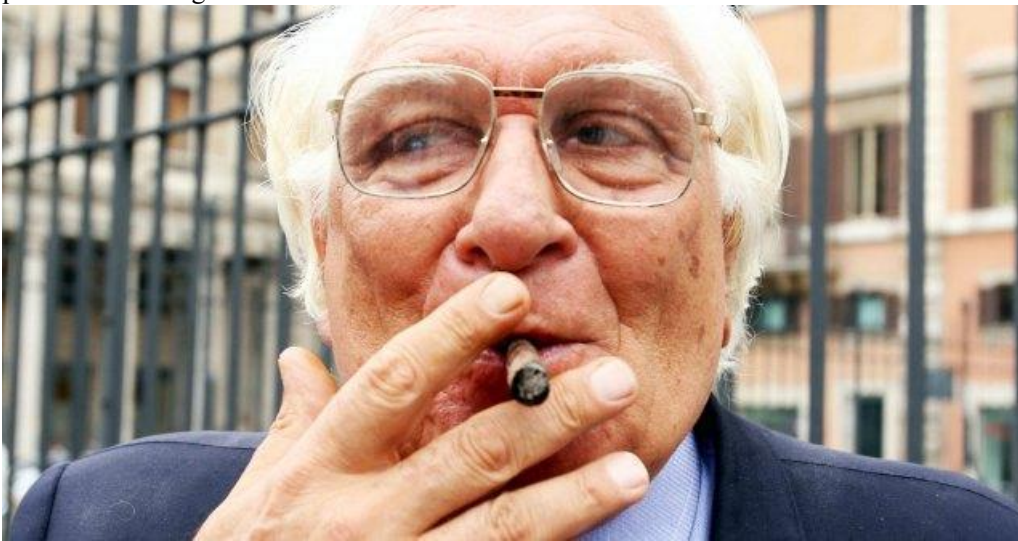


Fumare, basta sigarette, come ho smesso di fumare

La mia storia da fumatore a ex fumatore da più di dieci anni, il mio racconto di come ho smesso di fumare da ormai più di dieci anni.

Pannella: Curo due tumori con 60 sigari al giorno

Pannella: “Curo due tumori con 60 sigari al giorno. Il fumo mi salva dalla malattia” Al leader dei radicali sono stati diagnosticati un cancro al polmone e uno al fegato. Ma non intende



L - approccio al sigaro degli esperti

L'approccio al sigaro degli esperti Il sigaro è molto, molto di più di un semplice oggetto di consumo. Chi fuma sigari abitualmente lo sa: ogni “fumata” è paragonabile a un gesto artistico in



Smettere fa male

Smettere fa male. Per ora Anzitutto oggi è il 31 maggio, Giornata mondiale senza tabacco a cura dall'Organizzazione mondiale della sanità: il tema

quest'anno è "Il tabacco è nocivo sotto

Smettere Di Fumare Il Sigaro

Tobacco Stop Center offre domande frequenti su tabacco e fumo

Il sigaro e la pipa sono più sicuri delle sigarette

Il sigaro e la pipa sono più sicuri delle sigarette? Uno studio americano ha dimostrato che chi ha questi vizi non corre meno rischi di chi fuma le bionde.

