

## Smettere Di Fumare Ministero Della Salute



„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 ←](#)



Ministero della Salute

Guadagnare salute - Stili di vita - Come smettere di fumare



Smettere di fumare

I consigli degli esperti, cosa fare, la guida aggiornata dei Centri antifumo e le iniziative regionali.

Chi non fuma sta una favola!": la campagna contro il fumo del Ministero della Salute

In Italia, nel 2017, i fumatori hanno raggiunto il 22,3% della popolazione. Scopri di più sulla campagna contro il fumo del Ministero della Salute.



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

## Rafforzare la vostra volontà



Uso e abuso di tabacco  
Informazioni e consigli per ragazze e ragazzi che vogliono smettere di fumare.

Smartphone - Gadget

Il tabagismo è la seconda causa di morte nel mondo. Smettere di fumare, oltre a migliorare la salute delle persone, aiuterebbe anche l'ambiente: ecco come fare con l'aiuto della tecnologia

L - agopuntura per smettere di fumare: come ridurre la voglia di nicotina grazie a terapia e forza di volontà

Non è un incantesimo per dire addio alle sigarette, ma può rappresentare un ottimo punto di partenza per aiutarvi a mettere da parte tabacco e nicotina...



Vuoi davvero smettere di fumare? Basta una "spinta gentile"

Fabio Beatrice, direttore del Centro Antifumo dell'Ospedale San Giovanni Bosco di Torino, nel suo libro "Senti chi fuma" propone un nuovo approccio di riduzione del rischio, che prevede anche il passaggio attraverso alternative elettroniche. «Non serve giudicare chi fuma, bisogna ascoltare»



Strategie per smettere di fumare

Strategie per smettere di fumare Smettere di fumare è il desiderio di molti fumatori ma la sola forza di volontà, per quanto elemento indispensabile, non è sempre sufficiente per raggiungere

È vero che ?

Smettere Di Fumare Ministero Della Salute

Fanno meno danni di quelle tradizionali. Intanto uno studio del Cnr mette in luce un potenziale collegamento fra nicotina e cannabis

