

App Benefici Smettere Di Fumare

STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

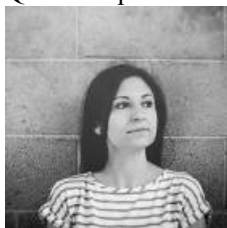
Il fumo da tanto tempo non v'è piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di piú ←
→ Guarda di piú ←
→ Guarda di piú ←



10 app per smettere di fumare

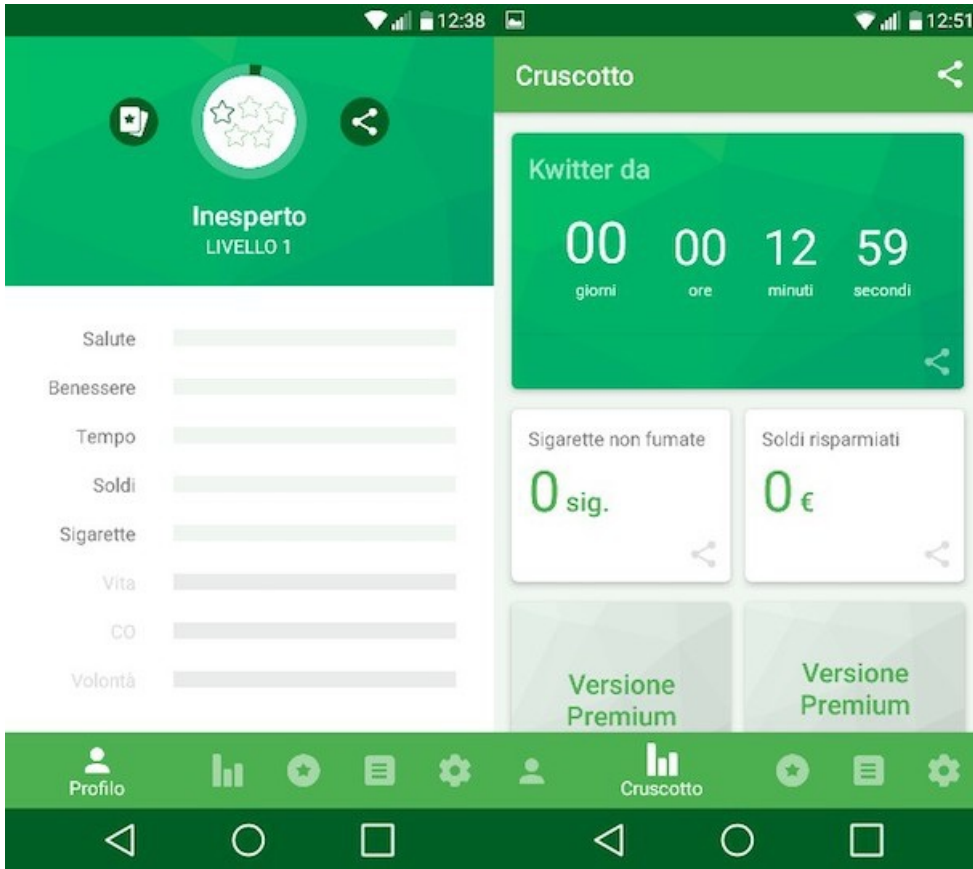
Il problema del tabagismo è tutt'altro che risolto, basti pensare che Netflix è stata appena accusata di stare riportando sullo schermo la sigaretta. Ecco 10 applicazioni valide per chi vuole dire addio al vizio del tabacco
Quit Now! per Android e iOS. (foto: play.google.com)



App per smettere di fumare

App per smettere di fumare "Il fumo uccide!". Dopo aver letto chissà quante volte questa frase stampata sui pacchetti di sigarette, hai finalmente deciso di rivolgerti a un medico con
Dopo aver scaricato Kwit sul tuo dispositivo Android o iOS, apri l'app, scorri le schede informative che ti vengono mostrate sullo schermo e pigia

sul bottone **Inizia**. Dopodiché compila il **modulo** che ti viene proposto indicando, negli appositi campi di testo, quand'è stata l'ultima volta che hai fumato e inserendo i dati riguardanti le tue "vecchie" abitudini: sigarette fumate al giorno, prezzo del pacchetto, sigarette incluse in ogni pacchetto, etc.

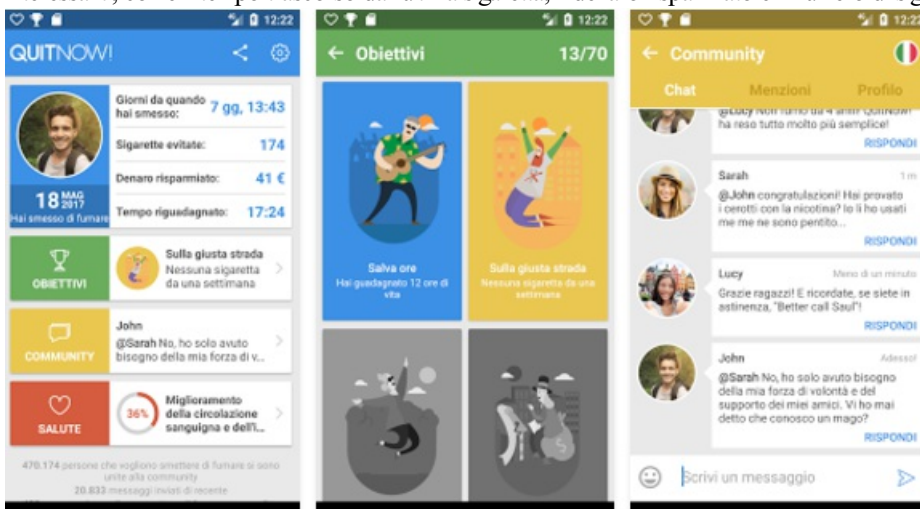


6 app per smettere di fumare, sul serio

Smettere di fumare è un vizio difficile da togliersi. Per fortuna la tecnologia ci aiuta ad abbandonare le sigarette grazie ad alcune applicazioni. Questa è una delle applicazioni più famose al mondo per smettere di fumare. Ogni volta che iniziamo un percorso senza sigarette il servizio ci **invierà grafici dei benefici sulla nostra salute e frasi d'incoraggiamento**. Purtroppo l'app è sviluppata per il Regno Unito e quindi il calcolo dei soldi risparmiati è in sterline. Può essere scaricata dagli utenti Android e iOS.

Smartphone - Gadget

Da QuiNow! a Kwit, ecco le migliori applicazioni per smettere di fumare presenti sull'App Store e sul Google Play Store. Kwit si basa sul concetto di *gamification*: l'utente è motivato a smettere di fumare e a raggiungere il livello di **Kwit supremo**. Per farlo, però, dovrà superare delle sfide "difficili" e impegnarsi notevolmente per smettere di fumare. L'applicazione fornisce anche delle statistiche molto interessanti, come il tempo trascorso dall'ultima sigaretta, il denaro risparmiato e il numero di sigarette che non si sono fumate.



L'app QuitNow aiuta l'utente a smettere di fumare

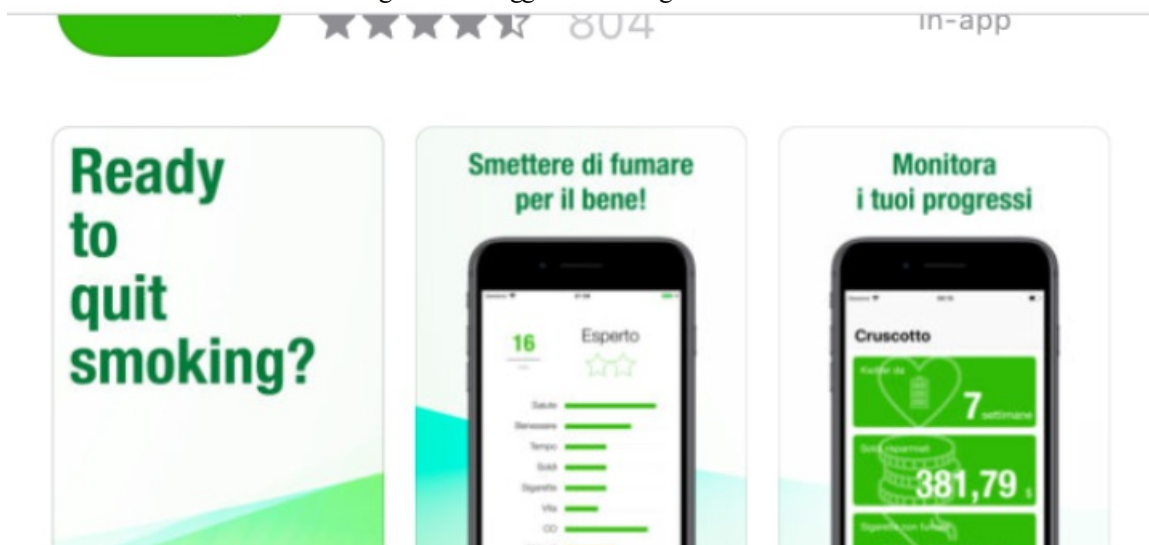
QuitNow è un'applicazione che ha il proposito di aiutare l'utente ad abbandonare le sigarette e disintossicarsi dal tabagismo. L'app mette a disposizione le statistiche dei progressi dell'utente in tempo reale per aiutarlo a gestire l'astinenza da nicotina visualizzando il tempo trascorso (giorni, ore, minuti) dall'ultima sigaretta, il numero di sigarette non fumate e la quantità di soldi e di tempo risparmiati. L'app mette a disposizione le statistiche dei progressi dell'utente in tempo reale per aiutarlo a gestire l'astinenza da nicotina visualizzando il tempo trascorso (giorni, ore, minuti) dall'ultima sigaretta, il numero di sigarette non fumate e la quantità di soldi e di tempo risparmiati.



Smettere di fumare in un - app

Smettere di fumare in un'app di Michela Piccione · Pubblicato 7 Giugno 2018 · Aggiornato 7 Giugno 2018 Smettere di fumare è impresa facilmente fallibile, ma farlo allunga la vita.

di Michela Piccione · Pubblicato 7 Giugno 2018 · Aggiornato 7 Giugno 2018



5 app per smettere di fumare O quantomeno per provarci

5 app per smettere di fumare O quantomeno per provarci Ultima sigaretta. Sono queste le parole con cui Zenò Cosini, noto protagonista del romanzo di Svevo, tenta l'impossibile fatica di dire

L'uso di quest'app è davvero semplice, per iniziare occorre solo inserire tre informazioni: la data dell'ultima sigaretta, il numero di sigarette fumate in un giorno e il costo del pacchetto. Da questo momento in poi comincia la sfida. Già, perché la potenzialità di quest'app è quella di sfruttare alcune caratteristiche proprie della gamification, cioè ad ogni giorno di rinuncia, corrisponde il superamento di alcuni livelli fino a diventare un kwitter professionista. Per ogni livello raggiunto si ricevono dei premi, suddivisi nelle categorie Salute, Benessere, Tempo, Soldi, Sigarette. Come in ogni videogioco che si rispetti, ad ogni livello superato aumentano le categorie e ogni volta che se ne completa una si sblocca un beneficio. Ed ecco che dal semplice "affinarsi dell'olfatto", beneficio quasi immediato che si ottiene già al livello 1, quando si arriva al 5 si scopre che non c'è più nicotina nel nostro organismo e da qui tanti altri vantaggi per il nostro benessere che il corpo con il tempo aveva dimenticato.



Migliori app per smettere di fumare e togliersi il vizio (Android, iPhone)

8 Applicazioni per iPhone e Android per motivarsi ad aiutarsi a smettere di fumare

7) **Livestrong MyQuit Coach** per iPhone iOS, costa 3 Euro che non sono nulla se si vuole veramente cercare di smettere.

Questa applicazione è la più cara per iPhone e iPad ma è anche la più ricca di funzionalità.

Può essere utilizzata come un supporto psicologico da consultare quando si sente il bisogno di fumare, per evitare di ricadere nel vizio.

Grazie a grafici e calcoli è possibile contare le sigarette fumate ed i soldi risparmiati.

Si può impostare un piano personalizzato e graduale per fumare ogni giorno meno, imponendosi di non toccare una sigaretta se non è stato pianificato.

Anche qui si possono condividere i propri successi su Facebook in modo da essere gratificati ed ancor più motivati.



Kwit - Smettere di fumare 17

Leggi le recensioni, confronta le valutazioni dei clienti, guarda gli screenshot e ottieni ulteriori informazioni su Kwit - Smettere di fumare. Scarica Kwit - Smettere di fumare direttamente sul tuo iPhone, iPad e iPod touch.

Kwit offre 4 opzioni di abbonamento a rinnovo automatico:

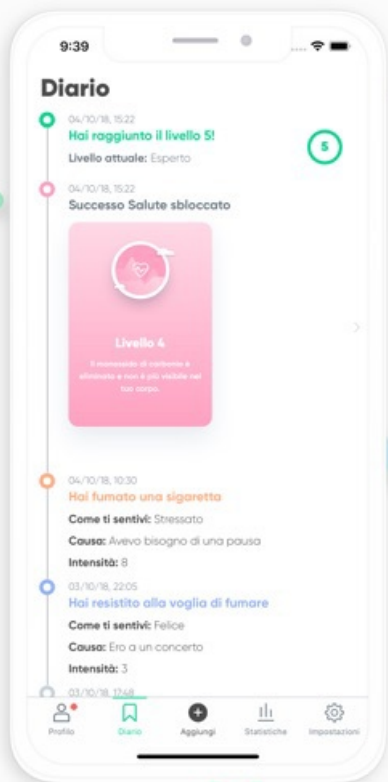
\$7.49 al mese

17,49 dollari per 3 mesi

7 giorni di prova gratuita poi \$29.49/6 mesi

7 giorni di prova gratuita poi \$46.99/anno

Un **diario personale** del tuo percorso da non fumatore



Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Smettere di fumare non è una rinuncia, bensì un guadagno sotto diversi punti di vista:

