

App Per Smettere Di Fumare Gratis

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  pi  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 pi  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 pi  ←
→ Guarda di pi  ←
→ Guarda di pi  ←



App per smettere di fumare

App per smettere di fumare "Il fumo uccide!". Dopo aver letto chiss  quante volte questa frase stampata sui pacchetti di sigarette, hai finalmente deciso di rivolgerti a un medico con

Sia chiaro, **le app di cui sto per parlarti non sostituiscono in alcun modo il medico**: devi considerarle come un qualcosa in più, un aiuto per smettere di fumare e raggiungere il tuo obiettivo in maniera serena, non come la cura principale da seguire. Ma cosa fanno di preciso queste applicazioni? Allora, la maggior parte delle soluzioni che sto per proporti fanno leva sulle motivazioni dell'utente, sul raggiungimento di alcuni obiettivi e sul sostegno di altre persone tramite la condivisione dei risultati online. Altre applicazioni, invece, aiutano a tenere il conto di quante volte si fuma nell'arco di una giornata, una settimana o un mese, in modo tale da avere un diario sempre aggiornato sulla propria dipendenza dal fumo e monitorare i propri progressi (da mostrare, poi, allo specialista per avere una cura ancora più mirata).



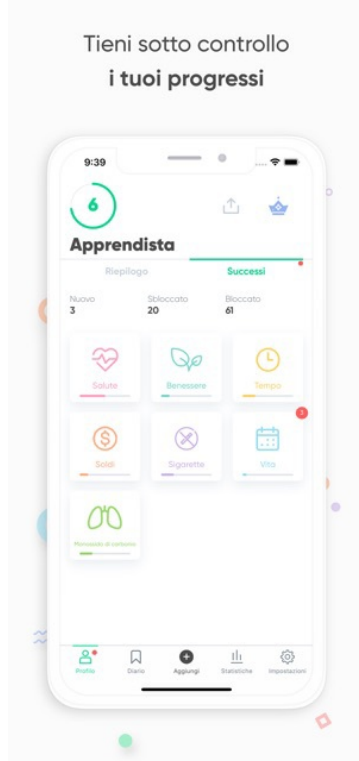
Kwit - Smettere di fumare 17

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.

CARATTERISTICHE DI KWIT:

- Smetti di fumare grazie a tecniche e meccanismi improntati sul gioco
- Sblocca 84 traguardi per renderti conto dei benefici di una vita senza nicotina
- Accumula punti fino a diventare Kwit Supreme
- Scuoti il cellulare per ricevere oltre 200 frasi di incoraggiamento
- Condividi i tuoi progressi sui social
- Per iPhone e iPad
- Download gratuito

Di' addio alla sigaretta con questa fantastica app, supera l'astinenza e condividi i risultati con i tuoi amici. Scarica ora Kwit, è gratis!



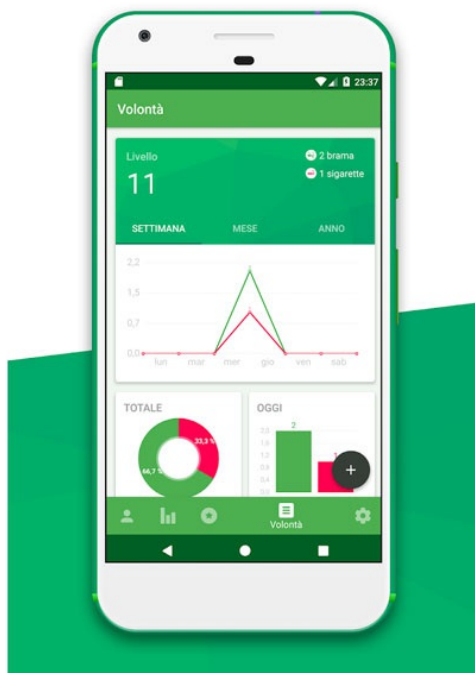
10 app per smettere di fumare

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

Tobano – smettere di fumare (Android) – Anche *Tobano* sfrutta la gamification come *Kwit*, facendo leva sui meccanismi psicologici della sfida che governano la mente umana. Se l'utente non fuma, riceve delle ricompense e avanza di livello nel gioco. Ci sono poi le solite statistiche dei soldi risparmiati e del tempo passato dall'ultima fumata, inoltre i progressi ottenuti potranno essere

condivisi direttamente sui propri profili social in maniera tale da avere l'incoraggiamento e il sostegno degli amici. Anche l'app svolge un lavoro motivazionale notevole: oltre agli aggiornamenti sul miglioramento della salute e sul rigonfiamento del portafogli, *Tobano* offre come bonus delle **card con messaggi di incoraggiamento e citazioni di saggi e filosofi** che aiutano a superare la delicata fase dell'astinenza. Inaugurata il 17 ottobre 2017, ha già aiutato tantissimi a sfuggire dalle grinfie letali della nicotina.

Rafforzare la vostra volontà



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

Kwit è un'app per smettere di fumare che agisce in maniera diversa. Grazie ai giochi e alle sfide cerca di convincere l'utente a non fumare per raggiungere nuovi livelli e nuovi obiettivi. Inoltre, l'applicazione mostrerà anche il numero di sigarette non fumate da quando si è iniziato a smettere e i soldi risparmiati. I **traguardi da raggiungere sono più di 60** e si potranno condividere i propri risultati sui social network. L'app per smettere di fumare può essere scaricata solamente dagli utenti iOS.

Smettere di fumare: le 5 migliori applicazioni smartphone gratuite

Cercate un metodo per smettere di fumare? Scopriamo insieme quali sono le migliori 5 app Android per aiutarvi a perdere il vizio con l'aiuto del vostro smartphone.

Smettere di fumare tramite lo smartphone può essere stimolante ed efficace ricorrendo al giusto mix di servizi, ciascuno dei titoli che vi proponiamo rientra nella scelta delle **migliori app Android** dedicate a questo compito offrendovi consigli, obiettivi/traguardi e promemoria costanti.

Smartphone - Gadget

Da QuiNow! a Kwit, ecco le migliori applicazioni per smettere di fumare presenti sull'App Store e sul Google Play Store

Smettere di fumare è molto probabilmente una delle azioni più difficili da realizzare. Una vera e propria prova di forza e di tenacia da portare a termine per **migliorare le proprie condizioni di salute**. Esistono tanti metodi per smettere di fumare: cerotti alla nicotina, sigaretta elettronica o utilizzare delle terapie alternative che fanno diminuire l'assuefazione alla nicotina. Soluzioni mediche che possono funzionare, ma che necessitano della collaborazione e della volontà della persona. Un aiuto per smettere di fumare può arrivare anche dalla tecnologia. Ma non stiamo parlando di dispositivi creati appositamente per aiutare le persone a non acquistare le sigarette, ma applicazioni da installare sul proprio smartphone e tablet che offrono dei consigli su come smettere di fumare. Non solo. Sulle app l'utente può anche contare i giorni di astinenza dalle sigarette e confrontarsi con altre persone che hanno iniziato lo stesso percorso.

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

1) **Per Android**, si può scaricare l'applicazione **Quitnow, gratuita**.

Questa app, molto apprezzata anche dalle recensioni di chi la sta usando, mostra l'esatta quantità di tempo trascorso dall'ultima fumata, il numero di sigarette che sarebbero state consumate se non si avesse smesso e la quantità di soldi risparmiati.

Quitnow la mette come fosse un gioco online, dove si ottengono punti se non si toccano sigarette e dove, soprattutto, si possono condividere con gli altri i propri progressi e successi.



FitSmoke è l'app che vi aiuterà a smettere di fumare

FitSmoke è la nuova applicazione tutta italiana che promette di aiutarvi a smettere di fumare. Scopriamo insieme come funziona!

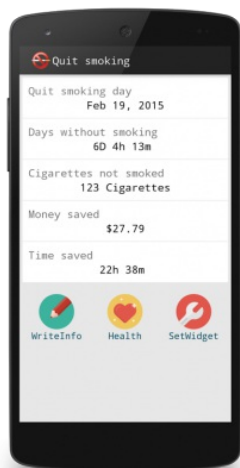
FitSmoke permette di impostare l'obiettivo desiderato, puntando dunque a smettere di fumare o, in alternativa, a ridurre la quantità di sigarette fumate giornalmente. Il **trainer integrato nell'applicazione** vi aiuterà a trovare il giusto compromesso tra tempo e risultati, basandosi sulle vostre esigenze.



5 app per - smettere di fumare

Le migliori app Android per smettere di fumare: chiudere con il vizio è un'impresa tutt'altro che facile ma ecco 5 app che possono aiutarvi!

- **Pro:** Fa il suo dovere
- **Contro:** Qualche impostazione in più non avrebbe guastato
- **Prezzo:** Gratis



Vuoi smettere di fumare? Fatti aiutare da iCoach, gratis su App Store

Vuoi smettere di fumare? Fatti aiutare da iCoach, gratis su App Store. Contenuto bloccato. Devi accettare i cookies per visualizzare questo contenuto. Accetta Quello del fumo è probabilmente Gli utenti della fase 4 dovranno invece lasciare il pacchetto di sigarette a casa nel caso in cui si esca per una breve passeggiata o commissione.