

## App Per Smettere Di Fumare Ios

### 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 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!

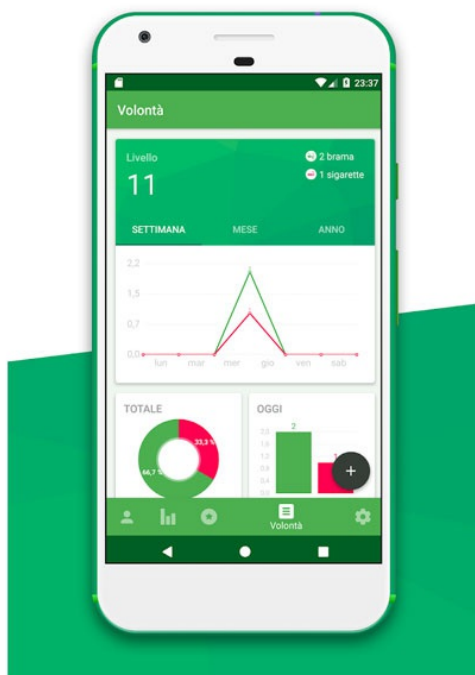
→ Guarda di piú ←  
→ Guarda di piú ←  
→ Guarda di piú ←



### 10 app per smettere di fumare

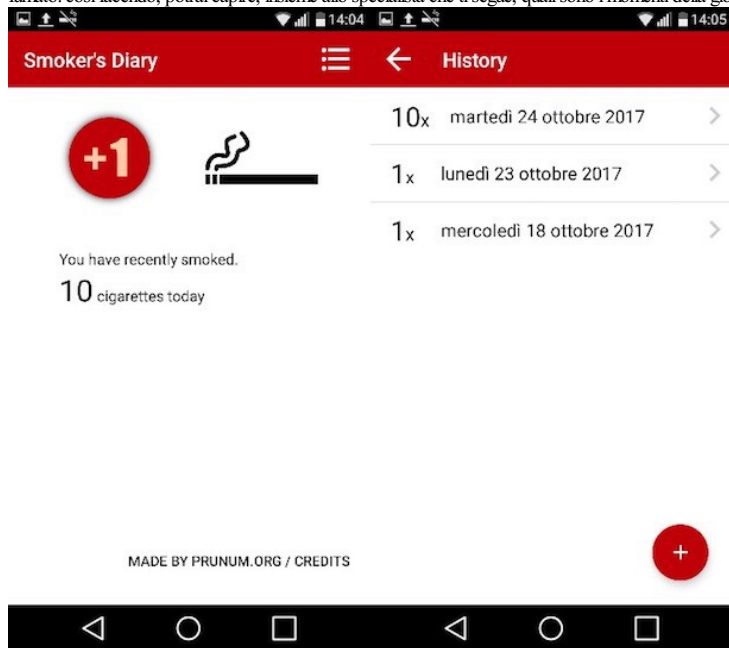
Il problema del tabagismo è tutt'altro che risolto, basti pensare che Netflix è stata appena accusata di stare riportando sullo schermo la sigaretta. Ecco 10 applicazioni valide per chi vuole dire addio al

## Rafforzare la vostra volontà



### 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 Alla fine della giornata, premi sul simbolo dell'**elenco puntato** (situato in alto a destra) per visualizzare il numero di sigarette che hai fumato e pigia sul simbolo (->) per vedere l'ora esatta in cui hai fumato: così facendo, potrai capire, insieme allo specialista che ti segue, quali sono i momenti della giornata in cui ricadi più facilmente nel vizio e in che modo puoi evitare di avere nuove ricadute.



### 6 app per smettere di fumare, sul serio

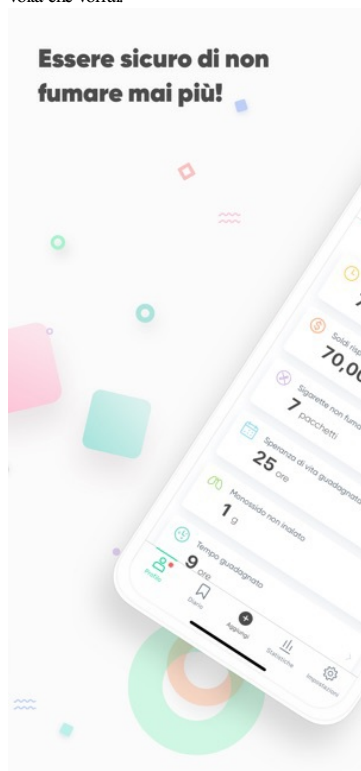
Smettere di fumare è un vizio difficile da togliersi. Per fortuna la tecnologia ci aiuta ad abbandonare le sigarette grazie ad alcune applicazioni. Iniziamo con un'applicazione tutta italiana, chiamata **Quanto Fumi?** Si tratta di un programma sviluppato direttamente dal Ministero della Salute, insieme all'Istituto Superiore di Sanità. Usare Quanto Fumi? è molto semplice. Basta lanciare l'app ed effettuare il test di Fagerström per stabilire la **dipendenza dal fumo**. A questo punto il servizio ci consiglierà un programma per riuscire a smettere riducendo progressivamente le sigarette giornaliere. Ovviamente le applicazioni per smartphone da sole non sono sufficienti. **Ricordiamo che è sempre necessario rivolgersi anche a un medico** prima di intraprendere un percorso per smettere di fumare.

### 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.

## SMETTI DI FUMARE GRAZIE A GIOCHI E STATISTICHE

Quest'app per iPhone per migliorare la tua salute può aiutarti a smettere di fumare grazie a giochi, trucchi e incoraggiamenti a non riprendere la sigaretta. Avrai accesso a varie statistiche con informazioni su quanto tempo è trascorso dall'ultima sigaretta fumata, quanti soldi hai risparmiato e quante sigarette hai evitato di fumare. Potrai monitorare tutte le statistiche direttamente dall'app, ogni volta che vorrai.



## 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!

L'applicazione si basa su di un articolato **sistema di reward**, che mira a fornire ai suoi utenti spunti continui per il raggiungimento degli obiettivi prefissati.



## 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.



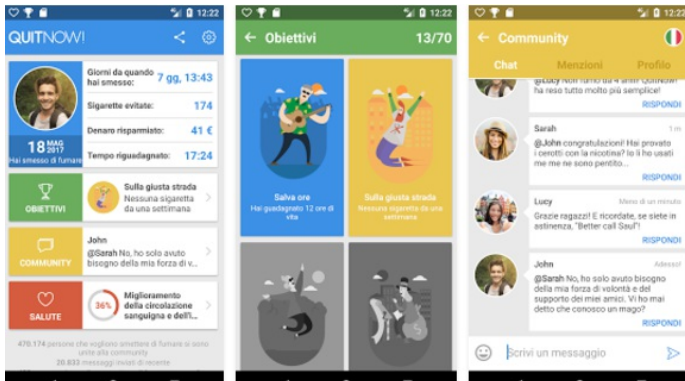
## Smettere di fumare: un - applicazione che vi aiuterà a sconfiggere il vizio del fumo, QuickApp

Smettere di fumare: un'applicazione che vi aiuterà a sconfiggere il vizio del fumo | QuickApp Contenuto bloccato. Devi accettare i cookies per visualizzare questo contenuto. Accetta **Smettere di fumare** è compatibile con iPhone, iPod touch e iPad. Richiede iOS 3.0 o successive.

## Smartphone - Gadget

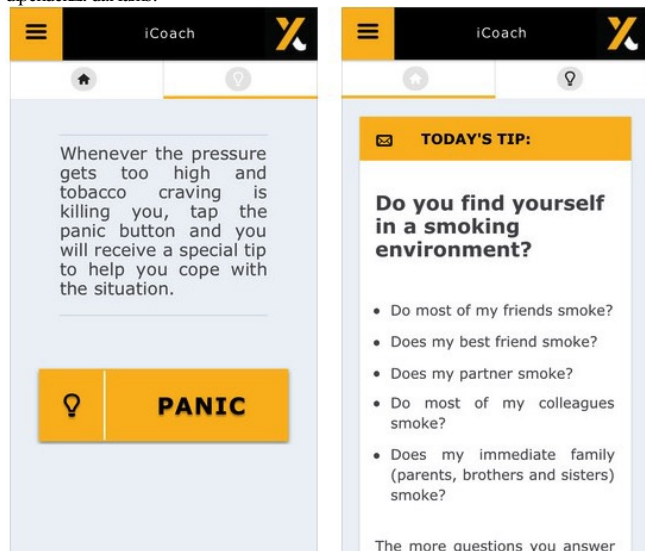
Da QuiNow! a Kwit, ecco le migliori applicazioni per smettere di fumare presenti sull'App Store e sul Google Play Store

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.



## ICoach, 1 - app che aiuta i fumatori a smettere di fumare

iCoach, l'app che aiuta i fumatori a smettere di fumare L'Unione Europea ha lanciato la campagna "Gli ex fumatori sono inarrestabili", con l'obiettivo di aiutare i giovani tra i 24 e i 35 anni. Tutte queste sfide permettono agli utenti di porsi dei piccoli ma utili obiettivi. In questo modo, i fumatori possono affrontare ulteriori sfide non appena fino ad arrivare al totale autocontrollo della loro dipendenza dal fumo.



## 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 Zeno Cosini, noto protagonista del romanzo di Svevo, tenta l'impossibile fatica di dire. Sono 120mila le persone che in Europa hanno ringraziato quest'app per l'aiuto che offre nel dire addio al fumo. Dopo essersi registrati, bisogna rispondere a una serie di domande sul consumo di sigarette giornaliero. In pochi secondi il programma elabora il profilo dell'utente e, a seconda dei risultati ottenuti, lo inserisce in una fase. Ogni giorno l'utente riceve dal coach (via mail o sms) suggerimenti, consigli e proposte su misura per acquistare consapevolezza sulla propria dipendenza, rafforzare la motivazione a smettere e disabituarsi gradualmente al fumo. Il tutto fino al raggiungimento dell'obiettivo.

Exsmokers iCoach



**Become  
UNSTOPPABLE**

REGISTER

I HAVE AN ACCOUNT

Exsmokers iCoach

### Question 10

Where do you smoke regularly?  
(give at least one answer)

in a designated smoking area

**at work:**

- At work, at my desk or workplace, among others
- yes, but only outside or in a smoking room

NEXT

Savings calculator

### You will save:



Time Period	Savings (€)
this month	1150.00
in 3 months	3488.33
in 1 year	13991.67
in 5 years	69958.33

€

Facebook Twitter