

# Avete SMESSO Di Fumare Con La Sigaretta Elettronica

## 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 ←



## Avete Smesso Di Fumare Con La Sigaretta Elettronica

Vaper Style

1- Sediamoci tranquilli e facciamocene una ragione: **il fumo non è un vizio, è una dipendenza**. Fumando le sigarette tradizionali ci stiamo facendo molto male, perché non provare qualcosa che ci aiuti a smettere definitivamente, o almeno a farci meno male? Capiamo innanzitutto cos'è la sigaretta elettronica, questa sconosciuta.



## Come smettere di fumare

Salve a tutti, ho iniziato a fumare intorno ai 18 anni in maniera più costante e all'età di 36 anni non avevo mai smesso. Fino a un mese fa quando

Paura per l'industria del tabacco?

## Testimonianze: smettere di fumare con la sigaretta elettronica

Ciao ragazzi, non so se è la sezione giusta o se era già presente un thread simile (ho cercato ma non ho trovato nulla). Penso possa essere interessante

Non è una e-cig di chissà quali prestazioni e me ne rendo conto anche senza avere dei parametri di riferimento certi, però sono stra-sicura del fatto che anche con essa sono riuscita in quella che per me era un'impresa titanica, ossia non avere più il pallino delle bionde. Insomma il suo sporco lavoro lo ha fatto al massimo.

## Smettere di fumare di colpo

Volete smettere di fumare? Leggete il nostro articolo per scoprire come fare a superare i momenti più difficili in totale tranquillità.

Molto spesso si cercano consigli per trovare una strada o un metodo che permetta di smettere di fumare **senza particolari difficoltà**. Dopo tanti anni di fumo, l'idea di smettere di colpo può spaventare molto e, quindi, si pensa che diminuire la quantità di sigarette fumate durante il giorno possa aiutare a disintossicarsi dagli effetti nocivi sulla salute.

## Come Smettere di Fumare con la Sigaretta Elettronica

Se volete smettere di fumare con la sigaretta elettronica cercate di non stare vicino a chi fuma sigarette normali. Il solo profumo del fumo potrebbe farvi nuovamente ricadere in tentazione. Ma che senso ha sostituire una dipendenza con un'altra?

La sigaretta elettronica non è in grado di produrre fumo. In parole povere, non avviene alcuna combustione, per questo parliamo di due concetti differenti sotto tutti i punti di vista. Allora come si fa per smettere di fumare se si decide >



## La sigaretta elettronica aiuta a smettere di fumare

Molti fumatori utilizzano la sigaretta elettronica per smettere di fumare, ma non tutti ci riescono: perché? Vediamo insieme gli studi al riguardo. Le sigarette elettroniche, o e-cigarette, sono dispositivi alimentati a batteria in grado di riscaldare un liquido, spesso contenente nicotina in varie concentrazioni (da 0 mg/L fino a più di 20 mg/L) o altri aromi, fino a vaporizzarlo. Il liquido, anche noto come "e-liquid" o "juice", contiene

solitamente anche glicole propilenico e glicerolo ed è conservato in cartucce monouso o ricaricabili a seconda del tipo di sigaretta elettronica. Esistono, infatti, varie tipologie e generazioni di e-cigarette, caratterizzate da diversi design e meccanismi di funzionamento (solo alcune, ad esempio, permettono di modulare l'intensità dell'inalazione). Originariamente, questi dispositivi erano stati sviluppati proprio come strumento utile ad aiutare le persone a smettere di fumare, in quanto si pensava che la presenza di nicotina nel liquido avrebbe potuto favorire un graduale allontanamento dalle sigarette tradizionali, come avviene per altri presidi utilizzati in questo senso, quali ad esempio i cerotti e le gomme da masticare alla nicotina [3].



## **Avete Smesso Di Fumare Con La Sigaretta Elettronica**

Da uno studio pilota dell'IEO di Milano risulta che chi usa la sigaretta elettronica smette di fumare nel 60% dei casi.

### **Veronesi: mezzo miliardo di vite salvate**

«Se tutti coloro che fumano sigarette tradizionali si mettessero a fumare sigarette senza tabacco salveremmo almeno 30.000 vite all'anno in Italia e 500 milioni nel mondo» ha detto l'oncologo Umberto Veronesi, direttore scientifico dell'Ieo, presentando alla stampa lo studio.

SCOPRIRE E CAPIRE IL MONDO

323

14 AGOSTO 2019  
SETTEMBRE 2019  
€ 3,90 IN ITALIA



L'ATTIVITÀ FISICA  
NON È UN OPTIONAL MA  
È SCRITTA NEI NOSTRI GENI.  
PER QUESTO CI FA BENE.  
TUTTO È COMINCIATO MILIONI  
DI ANNI FA CON LA CACCIA

# NATI PER CORRERE

**TECNOLOGIA**  
I GIOVANI COMPUTER CHE  
AFFERRARONO LA LUNA

**SESSO**  
TUTTO QUELLO CHE C'È  
DA SAPERE SUL VIAGRA

**NEUROSCIENZE**  
MANIPOLARE LA MENTE:  
LA LEZIONE DI UN HACKER

Focus  
REALTA'  
AUMENTATA  
+  
AR

SCARICA  
LA APP  
INQUADRA  
E ANIMA LA  
COPERTINA!

GRUPPO MONDADORI

## Sigaretta elettronica x smettere di fumare? cerco incoraggiamento

ho una bimba piccola e vorrei tanto smettere di fumare, x me e per lei.. che ne dite della sigaretta elettronica...

Dgsmoke

Ho acquistato la DGSMOKE, è la mia prima E-Cig e devo dire che mi trovo benissimo. Dà la sensazione di avere una sigaretta vera, il vapore c'è e c'è anche il famoso "hit" in gola. L'azienda è molto seria e attenta alle esigenze del cliente e la spedizione veloce. Viene offerto il 10% di sconto se si inserisce un codice cliente. Io ho acquistato il Kit Standard e ho pagato meno del previsto. Per chi fosse interessato per usufruire dello sconto del 10% può inserire questo codice in fase di acquisto 201-100-177. Grazie.

## VUOI DAVVERO SMETTERE DI FUMARE ADESSO, 2018

Vuoi finalmente togliere quel brutto vizio di fumare? Allora ho dei consigli per te, per smettere di fumare adesso! Io ho cercato di smettere grazie a

...

(Parliamoci chiaro...la maggior parte delle tecniche che ho letto per smettere di fumare erano tutte STRONZ\*\*\*), ho solo analizzato quelle

migliori e ho cercato di fonderle in un'unica!



## **Smettere di fumare: ti racconto come ho fatto**

smettere di fumare : il 20 Marzo 2012 smetto di fumare! Ho buttato via tutto e sono riuscito a liberarmi di questa dipendenza. Vuoi sapere come ho fatto?

Salve a tutti ... Mi chiamo Federico e ho 25 anni ... Ho iniziato a fumare ( che sbaglio ) all'età di 14 anni e col passare del tempo sono diventato un vero e proprio fumatore accanito ... L'ultimo periodo ho fumato dalle 30 alle 40 sigarette ( non vi dico a livello fisico come stavo ridotto ) e quindi ho deciso che era arrivato il momento di smettere ... Ho girato molto sul web e letto anche io il libro di Allen Carr ... Ho capito che si può smettere di fumare se lo si vuole veramente ma non è una cosa scontata come il libro stesso dice ... E' un mese che ci sto' proprio ma sinceramente ancora non riesco ad eliminare la sigaretta dalla mia bocca ... Attualmente non fumo più di 3 sigarette al giorno ma non sempre sicure ( dei giorni 1 altri 0 altri 2 ecc ecc ) ... Spero anche di liberarmi un giorno anche se mi stò rendendo conto che era meglio non iniziare mai a fumare e non sarà una cosa semplice ... Spero di scrivere anche io un giorno qui sopra SONO DEI VOSTRI ...

