

## Blog Per 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`a 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 ←](#)



## Categoria: Blog

Categoria: Blog Le e-cig (o anche detta e cig) o più comunemente le sigarette elettroniche Le E-Cig o sigarette elettroniche è un dispositivo elettronico che simula il fumo prodotto

La resistenza della sigaretta elettronica è composta da un filamento a spirale che attraversato dalla corrente viene surriscaldato fino a diventare incandescente. Nella ecig serve per trasmettere il calore al liquido attraverso la cordicella, per consentire una vaporizzazione più efficiente e un sapore più intenso, ma non genera combustione e non è quindi pericolosa. Quando si incrosta bisogna pulirla aiutandosi con uno spazzolino da denti imbevuto di detersivo per piatti oppure con alcol. E' comunque necessario cambiare la resistenza dopo 30 ml e, in ogni caso, quando si avverte che l'aroma degrada e non è più buono. Ovviamente la resistenza deve essere cambiata anche quando si brucia.



## Smettere di fumare? Fallo con una app

Stiamo parlando di iCoach, la app gratuita lanciata dalla Commissione Europea che aiuta i fumatori a rinunciare al tabacco. È disponibile nelle 23 lingue ufficiali..  
Stiamo parlando di iCoach, la app gratuita lanciata dalla Commissione Europea che aiuta i fumatori a rinunciare al tabacco. È disponibile nelle 23 lingue ufficiali dell'UE e ha già convinto più del 30% dei suoi utilizzatori ad abbandonare il vizio della sigaretta.

Qual'è il segreto del successo di iCoach? La sfida lanciata all'utente. Un percorso verso il traguardo che inizia con un breve questionario per introdurre l'utente sul cammino della "redenzione" dal tabacco attraverso 5 fasi:



## Smettere di fumare, quarto passo: capire la dipendenza

Smettere di fumare, quarto passo: capire la dipendenza Cosa succede quando da vent'anni fumi? Cosa succede quando davvero provi a smettere? Sono tutte domande che non mi ero mai posta,

Chi ha provato a smettere di fumare almeno una volta nella vita lo sa: uno degli ostacoli più difficili da superare è gestire i momenti di "crisi". Per me, quelli di stress o di particolare tensione, nei quali la sigaretta diventa un "rifugio", una "via di fuga". Nei quali, non fumare, paradossalmente ti sembra una doppia punizione. Del tipo... già va tutto a rotoli, se neanche posso fumarmi una sigaretta... (continua...)



## Smettere di fumare

Smettere di fumare? Il fumo è un pericoloso killer, particolarmente spietato nei confronti di chi ha iniziato a fumare da giovane. Nei paesi industrializzati non esiste un fattore di rischio

Immaginati mentre fumi una sigaretta e poi affèri un grosso pennarello.

IL VIZIO DEL FUMO  
È DURO A MORIRE



## 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. Eliminare le sigarette di colpo sarebbe il **modo più veloce per smettere di fumare**, ma se non ci si riesce è possibile farlo gradualmente.

## Ho smesso di fumare! Ecco come ho fatto

Oggi vi racconto come ho smesso di fumare! Ebbene sì, smettere di fumare non è un'utopia, basta avere un metodo per farlo. Fumavo nei momenti di *agitazione* e in quelli di *tranquillità*, quando ero in *panciolle* e quando ero *super-attivo*. Fumavo prima degli *esami all'università*, dei *colloqui di lavoro*, di una *telefonata impegnativa*, dopo un *litigio*, prima del *cinema* e prima, durante e dopo una cena. **Ogni occasione era buona per fumare.**



## Smettere di fumare: cinque consigli al naturale

Da cosa è composta una sigaretta? Come smettere di fumare? Rispondiamo insieme a queste due domande sul fumo e molte altre. **Il fumo** che origina dalla combustione incompleta del tabacco e della carta che lo avvolge è **costituito da almeno 4.000 sostanze: sostanze irritanti, catrame, monossido di carbonio e nicotina**, queste sono solo le principali. **Il filtro con cui è composta la sigaretta non elimina queste sostanze, semplicemente le riduce**, quindi immaginate quante sostanze nocive state respirando. Le sostanze irritanti sono quelle che danneggiano la mucosa e le vie respiratorie, il catrame, facente parte della componente corpuscolata del fumo, comprende diverse sostanze che sono state dichiarate cancerogene e inoltre ingiallisce i denti e contribuisce all'alito cattivo. La nicotina infine è una sostanza non tossica per il nostro organismo ma che crea dipendenza, arrivando al cervello e stimolando la liberazione di dopamina e nel SNC e di adrenalina nel surrene. Il fumo inoltre aumenta la pressione arteriosa, con l'aumento di rischio di infarto e ictus, e inoltre aumenta la possibilità di vari tipi di tumore. Quanto allora è vantaggioso smettere? Moltissimo! Per la vostra salute prima di tutto e per le vostre tasche in secondo luogo.



## Smettere di Fumare #1 - Una prima settimana da urlo

Smettere di Fumare #1 – Una prima settimana da urlo Prima settimana passata e direi che me la sono cavata egregiamente. Non vorrei esagerare ma mi vedo già praticamente fuori dal tunnel, pronto a

Come note di merito ci metto due serate che per altro in futuro saranno aperte alle sigarette, ma non ora che sono in fase di assestamento.

La prima è stata una cena a casa dei genitori di Massimo, d'altronde per arrivare a lui ho dovuto prima conquistare la famiglia, o forse il contrario, ora non ricordo.

Di vino se n'è bevuto eppure io sono rimasto fermo negli intenti, nonostante un paio di elementi alla tavolata fumassero con gran gusto, quel gusto che solo il bicchiere

di vino accompagnato alla sigaretta può dare. Non nascondo che probabilmente mi ha reso più forte la madre di Massimo che mi incitava gridandomi: sei un eroe, tu sei troppo un eroe! Come darle torto d'altronde.

La seconda serata in questione mi ha visto ad un concerto. In futuro i concerti saranno fonte di fumo, è scritto nel contratto con i lettori. Ma domenica ho detto no alla tentazione, anche perché di fronte avevo un'altra persona che ha smesso da anni. Sta cosa di avere intorno persone che hanno già smesso francamente mi irrita non poco, stai a vedere che limiteranno la portata della mia impresa. Devo escogitare qualcosa per cui io smetterò meglio, di più, diversamente, ci devo pensare.

## I migliori 4 Kit per smettere di fumare

I migliori 4 Kit per smettere di fumare "E' facile smettere di fumare se sai come farlo" Così si intitolava un famoso libro che garantiva qualche anno fa, a me e ad altri milioni di

La puoi comprare qui



## Smettere di Fumare è Facile Seguendo Queste 3 Semplici Regole

Metti subito in pratica queste 3 semplici regole. Scopri che smettere di fumare è facile in realtà è facile. Basta sapere come fare.

Come abbiamo visto al punto #2, fin da piccoli il nostro inconscio viene bombardato da **informazioni sbagliate** riguardo il fumo. Informazioni negative purtroppo.

