

## Chewing Gum 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'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 ←



### NICORETTE® Gomme

Le gomme NICORETTE® agiscono velocemente alleviando il desiderio di nicotina e i sintomi di astinenza, aiutandoti a smettere di fumare. Le gomme sono disponibili nel formato da 2mg o 4mg per permetterti di scegliere il giusto dosaggio.

Fumi uno o più pacchetti di sigarette al giorno? Puoi provare la gomma da masticare da 4 mg.



## Le gomme o chewing gum alla nicotina

Stop-tabac.ch: Suggerimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare. L'utilizzo di questi ti aiuta a raddoppiare le probabilità di successo. I consulenti della Linea stop tabacco sono professionisti su come prepararsi nel modo migliore per smettere di fumare e come scegliere il metodo adatto. Sono già stati di aiuto a migliaia di fumatrici e fumatori.



## Stop al fumo senza ingrassare se si mastica una gomma

Stop al fumo senza ingrassare se si mastica una gomma 24 Febbraio 2014 Sostituire alle sigarette il chewing gum. Così si godono i benefici che seguono all'abbandono del fumo e si riduce l'unico svantaggio: ingrassare.

Già, chi dice addio alle bionde spesso finisce col mangiare di più, per lo stress dello stop alle sigarette ma anche perché migliora la funzione delle mucose di lingua, bocca e vie digerenti, e dunque il senso del gusto.



## Smettere di fumare grazie allo smartphone: chewing gum in crisi per colpa del telefonino

Lo smartphone ha mandato in crisi le gomme da masticare, può essere utile anche per smettere di fumare?

Da quando, nel 2007, è arrivato l'iPhone, e di conseguenza tutto il mondo degli smartphone negli anni seguenti, le **gomme da masticare** hanno letteralmente perso appeal agli occhi di chi fa la fila al supermercato. La **vendita di chewing gum** è drasticamente calata da quando i clienti hanno iniziato a sbirciare il telefono alla cassa invece che guardare gli scaffali con gli snack più disparati.



## Smettere di fumare

Smettere di fumare: Abitudini, preferenze e numero di sigarette fumate vi aiuteranno a scegliere la strategia migliore da adottare: ecco le terapie nicotiniche sostitutive che fanno al caso

Il classico **chewing gum** (disponibile solitamente nel formato da 2 o 4 milligrammi per permettervi di scegliere il giusto dosaggio in base a quanto fumate) serve ad **alleviare il desiderio di fumo**: allo stesso modo delle pastiglie, la nicotina viene assorbita rapidamente attraverso la mucosa orale e dalla bocca, passa al resto dell'organismo, impedendo la sensazione di mancanza di sigarette.



## Gomme alla nicotina: cosa sono, come funzionano e quanto costano

Gomme alla nicotina. Cosa sono le gomme alla nicotina. La gomma da masticare aiuta a smettere di fumare. Prezzi e opinioni. Dove comprare le gomme.

Sappiamo bene che il fumo di sigaretta è un mix letale di sostanze tossiche che avvelenano la salute di chi fuma portando addirittura allo sviluppo di malattie potenzialmente mortali come il cancro.





## Gomme alla nicotina: cosa sono, come funzionano e quanto costano

Gomme alla nicotina. Cosa sono le gomme alla nicotina. La gomma da masticare aiuta a smettere di fumare. Prezzi e opinioni. Dove comprare le gomme. Per anni ho fumato una sola sigaretta al giorno ingannando me stesso che non faccia male.



## Gomme alla nicotina: cosa sono, come funzionano e quanto costano

Gomme alla nicotina. Cosa sono le gomme alla nicotina. La gomma da masticare aiuta a smettere di fumare. Prezzi e opinioni. Dove comprare le gomme. Le conseguenze dannose del fumo sono note, purtroppo ben **11 milioni di italiani continuano a fumare** e tutto questo è dovuto alla nicotina.



## Come Fermare la Dipendenza dalla Gomma da Masticare alla Nicotina

Come Fermare la Dipendenza dalla Gomma da Masticare alla Nicotina. La nicotina (assunta attraverso fumo di sigarette, tabacco, sigarette elettroniche) è una delle principali cause di anomalie e disturbi della salute. Abbandoname il ...

Questo articolo è stato scritto in collaborazione con Luba Lee, FNP-BC. Luba Lee lavora come Infermiera di Famiglia Iscritta all'Albo in Tennessee. Ha conseguito la Laurea Magistrale in Scienze Infermieristiche alla University of Tennessee nel 2006.

## Ecco come smettere di fumare con la tecnica della respirazione

La respirazione può essere un valido alleato per dire addio al pessimo vizio del fumo: vediamo come funziona.

Ripetere quotidianamente più volte la cosiddetta "respirazione **quadrata**", ovvero **inspirare** per cinque secondi, trattenere il respiro per cinque secondi ed **espirare** per altri cinque secondi. L'esercizio deve essere fatto per almeno 5 minuti concentrandosi sul movimento del basso ventre, mentre il petto non deve gonfiarsi. Ovviamente per impiegare cinque secondi ad inspirare ed espirare è necessario farlo **lentamente**.

**Ancora  
Fumo?**



**SMETTI SUBITO E SENZA STRESS**