

Come Smettere Di Fumare Blog

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 ←](#)



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, Rieccoci a raccontare il viaggio di una fumatrice verso la libertà. Come spiegato nella prima puntata del blog, da anni sono una forte fumatrice, e in momenti diversi ho provato un po' di tutto: sigaretta elettronica, cerotti, spray. Senza mai però crederci davvero. Senza dimmi: devi, riuscirci. E devi riuscirci per te stessa, anche se adesso l'idea di stare senza quella sigaretta dopo pranzo, o al mattino, o la sera, ti terrorizza. Ho deciso di rivolgermi al Centro Antifumo dell'Istituto dei Tumori di Milano, di cui il responsabile è il dottor Roberto Boffi. (continua...)



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.

È necessario che tu riesca a **modificare la tua personale interpretazione del fumo**, attribuendogli il suo vero significato, quello che hai provato la prima volta che hai tirato una boccata di sigaretta: **nausea, cattivo sapore, tosse.**



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?

Ho usato le gomme per circa **una settimana**, sapevo benissimo che fino a che non avessi detto basta anche a quelle ero a rischio ricaduta ... la causa principe della tossicodipendenza (la nicotina) non era ancora stata espulsa dal mio corpo per cui pian piano dovevo smettere con le gomme.



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.

4) Conoscete i sintomi dell'astinenza da fumo per combatterli.

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.

Dopo solo un mese **raddoppiai la mia autonomia nella corsa**: invece di due giri dei *Giardini Margherita* di Bologna arrivai a quattro. Da **quattro a otto km**. E pensare che erano ormai anni che non superavo quel limite...





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. Probabilmente avrai provato sulla tua pelle la frustrazione di provare a smettere senza riuscirci, io ti dico che non devi preoccuparti eccessivamente, ma anzi di non smettere di provare.



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

Pianificate: quando deciderete di smettere di fumare soprattutto i primi giorni saranno giorni di irritabilità, capogiri, mal di testa quindi una bomba ad orologeria praticamente. Pianificate bene la vostra ultima sigaretta, tenendo conto dei vostri impegni per le successive 48 ore. Potete per esempio, iniziare durante il weekend, magari se uscite non bevete alcolici e non mangiate cose molto speziate, che aumentano la voglia di nicotina. Oltre che smettere di fumare farete anche un po' di dieta!



Hai paura di smettere di fumare

Hai paura che la tua vita non sarà più come prima? Scopri come agisce la paura e la terza via per superare la paura di smettere di fumare.

Poniti queste domande, rifletti con calma e scrivi le tue risposte. Se vuoi puoi anche inserirle nei commenti qui sotto.



Perché i fumatori non vogliono smettere di fumare

I 3 grandi motivi per i quali i fumatori non ci pensano proprio a smettere di fumare e come si può sviluppare una mentalità che ti porta a smettere.

Il primo motivo è il più elementare, ovvio e forse ti sembrerà anche noioso... ma dio quanto è vero: fumare è una tossicodipendenza (simile a quella da cocaina). E' qualcosa più forte degli esseri umani. E' qualcosa che vorremmo non fare ma non ci riusciamo, non dipende dalla nostra volontà. Fumare è una prigione, ma allo stesso tempo è un angolo di sicurezza. Il fumatore "si coccola" fumando.



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

Dopo numerosi studi, nei primi anni Ottanta la ricerca medica dichiarò che la nicotina creava dipendenza, esattamente come l'eroina e la cocaina. Venne finalmente verificato il legame tra il fumo e i tumori ai polmoni, laringe, esofago, stomaco, vescica, pancreas e reni. Il 30% delle morti da tumore è attribuibile al fumo, per non parlare dei danni all'apparato cardiovascolare e a quello respiratorio. Secondo alcune stime, al giorno d'oggi il fumo causa ogni anno più di 440 000 morti negli Stati Uniti, e circa 80.000 in Italia, quindi cari fumatori, è arrivato il momento della resa dei conti. Quante volte vi siete detti: "devo smettere di fumare e abbandonare questo brutto vizio"? È il tempo di farlo davvero, come? Premetto che smettere di fumare non è un proposito semplice, quindi non è una cosa che va presa alla leggera. Per smuovere le vostre coscienze è giusto innanzitutto capire quello che state immettendo dentro al vostro corpo.

