

## Come Smettere Di Fumare Con App

### 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 Sia chiaro, **le app di cui sto per parlarti non sostituiscono in alcun modo il medico**: devi considerarle come un qualcosa in più, un aiuto per smettere di fumare e raggiungere il tuo obiettivo in maniera serena, non come la cura principale da seguire. Ma cosa fanno di preciso queste applicazioni? Allora, la maggior parte delle soluzioni che sto per proporti fanno leva sulle motivazioni dell'utente, sul raggiungimento di alcuni obiettivi e sul sostegno di altre persone tramite la condivisione dei risultati online. Altre applicazioni, invece, aiutano a tenere il conto di quante volte si fuma nell'arco di una giornata, una settimana o un mese, in modo tale da avere un diario sempre aggiornato sulla propria dipendenza dal fumo e monitorare i propri progressi (da mostrare, poi, allo specialista per avere una cura ancora più mirata).



### 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. Questa è un'app molto professionale che informa l'utente con grafici e articoli su come smettere di fumare e sui vantaggi alla salute che si otterranno. Inserendo i propri dati personali, verrà mostrato come miglioreranno le proprie condizioni di salute e di quanto aumenterà l'aspettativa di vita. L'applicazione è disponibile sul Google Play Store e sull'App Store.

### Smartphone - Gadget

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

**Quit Now!** è una delle migliori applicazioni per smettere di fumare presenti sul Google Play Store e sull'App Store. L'app si rivolge agli oltre 11,5 milioni di italiani che ogni giorno fumano almeno una sigaretta (circa il 20% della popolazione). Se si vuole cominciare a smettere di fumare, **Quit Now!** è sicuramente una delle applicazioni più utili. L'app permette di tenere sotto controllo i progressi e alcune statistiche molto interessanti come il tempo trascorso dall'ultima sigaretta (giorni, ore, minuti), il numero di sigarette non fumate e la quantità di soldi risparmiati.

## Smartphone - Gadget

Il tabagismo è la seconda causa di morte nel mondo. Smettere di fumare, oltre a migliorare la salute delle persone, aiuterebbe anche l'ambiente: ecco come fare con l'aiuto della tecnologia. **Smettere di fumare** non è semplice: la dipendenza da sigarette è una delle più difficili da combattere. Negli ultimi anni molte persone chiedono aiuto alla tecnologia per dire stop al fumo: esistono applicazioni, siti internet e dispositivi tecnologici che aiutano a diminuire la dipendenza dalla nicotina. Ecco quali sono i migliori.

## Smettere di fumare: le 5 migliori applicazioni smartphone gratuite

Cercate un metodo per smettere di fumare? Scopriamo insieme quali sono le migliori 5 app Android per aiutarvi a perdere il vizio con l'aiuto del vostro smartphone. Smettere di fumare con Smoke Free

## 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

4) **Smetti di fumare assistente** (Android) è un supporto che ci informa su tutti i progressi raggiunti per rimanere motivati a non fumare.



## You Specialist - Network per la Salute e la Prevenzione

Vuoi smettere di fumare? Leggi la guida di YouSpecialist con consigli, app per smartphone e specialisti da consultare per smettere una volta per tutte!

È sufficiente inserire alcuni dettagli relativi al tuo vizio del fumo e i dati personali, quindi osservare come i vari indicatori mostrano l'aumento previsto della durata di vita, i miglioramenti del sistema circolatorio e dell'attività dei polmoni, i tuoi risparmi e molto altro ancora.



USA LE APP O CHIAMA  
IL TELEFONO VERDE  
ANTIFUMO 800 55 40 88



FAI  
ATTIVITÀ  
FISICA



I TUOI

EVITA CAFFÈ,  
ALCOLICI O  
AMICI FUMATORI



INDIVIDUA I TUOI VERI BISOGNI



FAME, RABBIA  
SOLITUDINE E  
STANCHEZZA

PROVA  
LA MEDITAZIONE



you' specialist

## 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 Questa scena, tratta da un romanzo, per molti è di sicuro un'esperienza concreta e quasi all'ordine del giorno. Ci sono fumatori che ci provano per anni e anni senza mai riuscirci, altri invece sono legati alle sigarette con un vincolo indissolubile – che alcuni descrivono addirittura sacro – non avendo la minima intenzione di lasciarsi alle spalle il piacere di gustarsi il sapore di una buona bionda. Naturalmente ci sono anche i virtuosi che, spinti da una volontà ferrea, abbandonano l'”ebbrezza” offerta dal tabacco senza batter ciglio e da un giorno all'altro smettono di essere dipendenti. Per tutti quelli che invece sono intenzionati a smettere ma cadono e ricadono nel vizio, ecco qualche applicazione che potrebbe aiutarli nella loro impresa.



### **KWIT - Smettere di fumare con una semplice App**

“Avete appena smesso di fumare o volete farlo ed avete solamente bisogno di un po’ di motivazione in più? Kwit è ciò che fa per voi”

Dopo aver installato l’app, per prima cosa, bisognerà inserire la data dell’ultima fumata, la mole di sigarette quotidiane e il prezzo pagato per il singolo pacchetto. L’utente scalerà livelli disegnando un grafico con i miglioramenti ottenuti. L’app si basa insomma su un meccanismo che, puntando al **fattore motivazionale**, fa leva sulla predisposizione umana al gioco.

