

Ho Smesso Di Fumare Consigli

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 ←



Smettere di fumare non è un'utopia

Smettere di fumare non è un'utopia. Ecco dieci consigli utili

1. **Pianifica.** Una volta uscito dal tunnel del fumo starai meglio, avrai più fiato, più soldi, una pelle migliore, la pressione più regolare e chi più ne ha più ne metta. I primi giorni però saranno pessimi e le prime 48 forse anche peggio. Tra i sintomi più ci sono mal di testa, capogiri, difficoltà a concentrarsi e perdita del senso del tempo e nervosismo accentuato. Insomma corri il rischio di essere una bomba a orologeria. Ecco perché ti conviene programmare l'ultima sigaretta tenendo conto degli impegni lavorativi e sociali.
2. **Cerca aiuto.** Essere un vizioso può essere cool, essere un tossicodipendente è da poveri sfigati, di conseguenza si parla di vizio quando in realtà il tabagismo è una vera dipendenza alla nicotina, una sostanza che induce la produzione di dopamina e adrenalina, due neurotrasmettitori associati al piacere, al benessere e all'euforia. La cosa migliore per curarsi da questa dipendenza è quindi rivolgersi a uno specialista, evitando i "metodi miracolosi" come il fumo negli occhi. Il medico curante saprà indirizzarci a uno dei circa 400 Centri Antifumo di ospedali e Asl del nostro Paese. Con l'aiuto farmacologico e psicologico fornito da un centro specializzato le possibilità di successo salgono al 50%.
3. **Non arrenderti al primo fallimento.** Sei stato avvertito, se ti metti in testa che "domani smetto" hai ottime probabilità di ricominciare dopodomani. ma non disperare: puoi fare tesoro del primo fallimento per riprovarci ancora con i debiti aggiustamenti.
4. **Condivi />**
5. **Rito e ritrito.** Parte della difficoltà nello smettere è data anche dalla ritualità del gesto. Adesso che non puoi più metterti in bocca una sigaretta, ti tocca trovare un sostituto. Il lecca lecca alla tenente Kojak potrebbe non essere la soluzione adatta, non foss'altro per motivi estetici. Una gomma da masticare senza zucchero dà meno nell'occhio, sedani e carote crude fanno pure bene.
6. **Vaporizza.** Se passare direttamente dalla sigaretta al gambo di sedano è un passo troppo lungo, puoi provare la tappa intermedia della e-cigarette con una miscela a ridotta quantità di nicotina. L'Organizzazione Mondiale della Sanità conferma che le sigarette elettroniche sono meno dannose di quelle tradizionali, ma sottolinea come non possano ancora esistere dati di lungo termine. Sono farmaci, non panacee. Consolati pensando di metterti a disposizione delle generazioni a venire.
7. **Evita i sapori forti.** E' provato come i gusti molto accentuati, come gli alcolici, i cibi speziati e quelli piccanti stimolino il desiderio del fumatore. Insomma hai tutte le fortune: non solo smetti di fumare ma ripulisci anche la dieta. Ma insomma che ti sei messo in testa, di campare cent'anni?



Come smettere di fumare e quali sono i benefici a breve e lungo termine

Smettere di fumare è un ottimo proposito che porta benefici, anche immediati, per la salute, ma servono determinazione e i giusti consigli. Prima di prendere in esame i danni del fumo e i vantaggi che derivano dall'abbandono di questa abitudine, è utile analizzare brevemente i dati aggiornati sul fenomeno.



Astinenza da nicotina: crisi, sintomi e consigli

Quali sono le principali difficoltà quando si smette di fumare? Quali sono i sintomi dell'astinenza? Come gestirli? Come resistere alla tentazione? Ecco alcuni consigli per i brevi tragitti in macchina:



Это видео недоступно

Voi li sapete i buoni motivi per salute e benessere per smettere di fumare le sigarette? Ormai siamo quasi a metà anno, quindi è epoca di bilanci. Anche se l...

Dopo 12 mesi il rischio di contrarre malattie cardiache si dimezza.

I miei primi 100 giorni senza fumo

Smettere di fumare, una redattrice di 7 ha detto addio alle sigarette. Con fatica (non troppa), soddisfazione (molta) e diversi vantaggi
HO SMESSO DI FUMARE IL 18 FEBBRAIO SCORSO : una persona cara era morta di microcitoma polmonare, un tumore che viene pressoché solo a chi fuma, e io facevo incubi in cui il cancro veniva anche a me. Per i 10 anni precedenti avevo viaggiato sulle 10-15 MS al giorno (“fumatore abituale” per i test clinici, cioè non ancora “forte” e per fortuna non “incallito”), ed erano passati quattordici anni dalla prima sigaretta, accesa per rilassarmi prima della maturità. Un cliché vuole che le prime tirate di fumo abbiano un sapore orrendo; a me, figlia di due fumatori ora ex, era sembrato invece di inalare in un colpo solo tutti i ricordi di quando ero bambina. Da allora per me le sigarette erano diventate un calmante, un sussidio, un ponte sempre accessibile verso la mia infanzia felice.

Non avevo mai pensato che sarei riuscita a farne a meno. Ora sono trascorsi cento giorni e ho scoperto che invece è possibile.

Smettere di fumare si può

Spegnere l'ultima sigaretta non è facile perché quella dal fumo è una vera e propria dipendenza. Ma con le giuste motivazioni e un sostegno adeguato tutti possono riuscirci.

Il fumo è una dipendenza come quella da altre sostanze e il fatto che sia socialmente più accettata non cambia l'effetto psicologico che provoca in chi la vive.

Vuoi smettere di fumare? Quando avrai finito di leggere questo articolo sarai pronto a rinunciare al tuo vizio (FOTO)

Vuoi smettere di fumare? Quando avrai finito di leggere questo articolo sarai pronto a rinunciare al tuo vizio (FOTO) "Fumare mi piaceva. O almeno, pensavo mi piacesse. Essendo un medico

Qui ci sono alcuni degli esercizi che aiutano a cominciare a ripensare il tuo rapporto col fumo.



Cinque consigli per smettere di fumare

Sportello cuore - una iniziativa de La Repubblica, in collaborazione con Il centro cardiologico Monzino. Il nostro cuore, patologie, infarto, cure, cardiologia, prevenzione, fumo, sovrappeso, ipertensione, alimentazione, diabete, sportellocuore, sportellocuore.it

1. **Cambiare le abitudini.** Ogni fumatore ha qualche atto che, nel corso della giornata, collega con il fumo. Ad esempio quando si ferma dopo un viaggio in auto oppure dopo il caffè. Occorre eliminare questi momenti, cercando di togliere quei meccanismi che inconsciamente portano le mani al pacchetto e all'accendino.



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. Non solo io, ma milioni di persone in tutto il mondo sono riuscite nell'impresa di smettere di fumare grazie al libro di Allen Carr *È facile smettere di fumare, se sai come farlo.*



Smettere di fumare consigli utili e gratis

Smettere di fumare consigli utili e gratis - Per smettere di fumare i consigli utili e soprattutto gratis sono sempre graditi da tutti, anche perchè conosciamo

- fumi ad ogni pasto?
- sei un fumatore di gruppo? (o solitario?)
- fumi molto (uno o due pacchetti al giorno?) o pensi che un semplice cerotto di nicotina potrebbe avere successo?
- associ il fumo ad altre dipendenze ? (come il gioco?)
- saresti disponibile a fare l'agopuntura oppure seguire terapie di ipnosi?
- sei aperto a parlarne con uno specialista? come un assistente psicologico?
- saresti disposto a seguire un programma di allenamento sportivo?

