

# Ho Smesso Di Fumare Da Tre Giorni

## 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 ←



## **Smetti di fumare: ecco i benefici (già dopo 3 giorni)**

Ecco che cosa succede al tuo corpo dopo tre giorni, un mese, sei mesi, un anno da quando smetti di fumare. Leggi qui, ne vale davvero la pena **Dopo 10 anni** la probabilità di essere colpiti da un carcinoma polmonare è praticamente la stessa di un non fumatore, quindi **molto bassa**.



## **Domande frequenti: Sintomi della mancanza di tabacco e gestione - dell'astinenza**

Stop-tabac.ch: Suggestimenti, consigli e supporto per aiutarti a smettere di fumare L'utilizzo di questi vi aiuta a raddoppiare le probabilità di successo

Risposta: Quando si smette di fumare, uno dei sintomi dell'astinenza sono proprio i disturbi del sonno. Questo sintomo può essere attenuato ricorrendo a dei sostituti nicotinici. Questi faciliteranno inoltre la sua disintossicazione dalla nicotina. Chieda un consiglio al suo medico o farmacista. Complimenti per questa iniziativa di smettere insieme a suo figlio di 16 anni! È fondamentale trovare la propria motivazione per smettere di fumare.

## **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 PER CAPIRE QUANTO ERO DIPENDENTE dal fumo e dec >Una mi colpisce: «Ora sei di buonumore?». Lo sono. Mi pare essenziale per rinunciare al mio amatissimo, tossico surrogato del ciuccio. Per il resto, perr, il mio punteggio è basso: non ho «un carattere calmo», non sono incinta, e ho già smesso di fumare per più di una settimana, ma poi ho ricominciato. «In realtà», mi spiega la psicologa, «il solo desiderio di preservare la tua salute, specie se profondo, pur bastare». Le ragioni più frequenti per cui i pazienti si presentano, dice, sono la salute e il desiderio di interrompere una schiavitù. I più frequenti ostacoli: la paura di non farcela, di ingrassare, di deprimersi, e che smettere sia un calvario.

## **Facile smettere di fumare se sai come farlo**

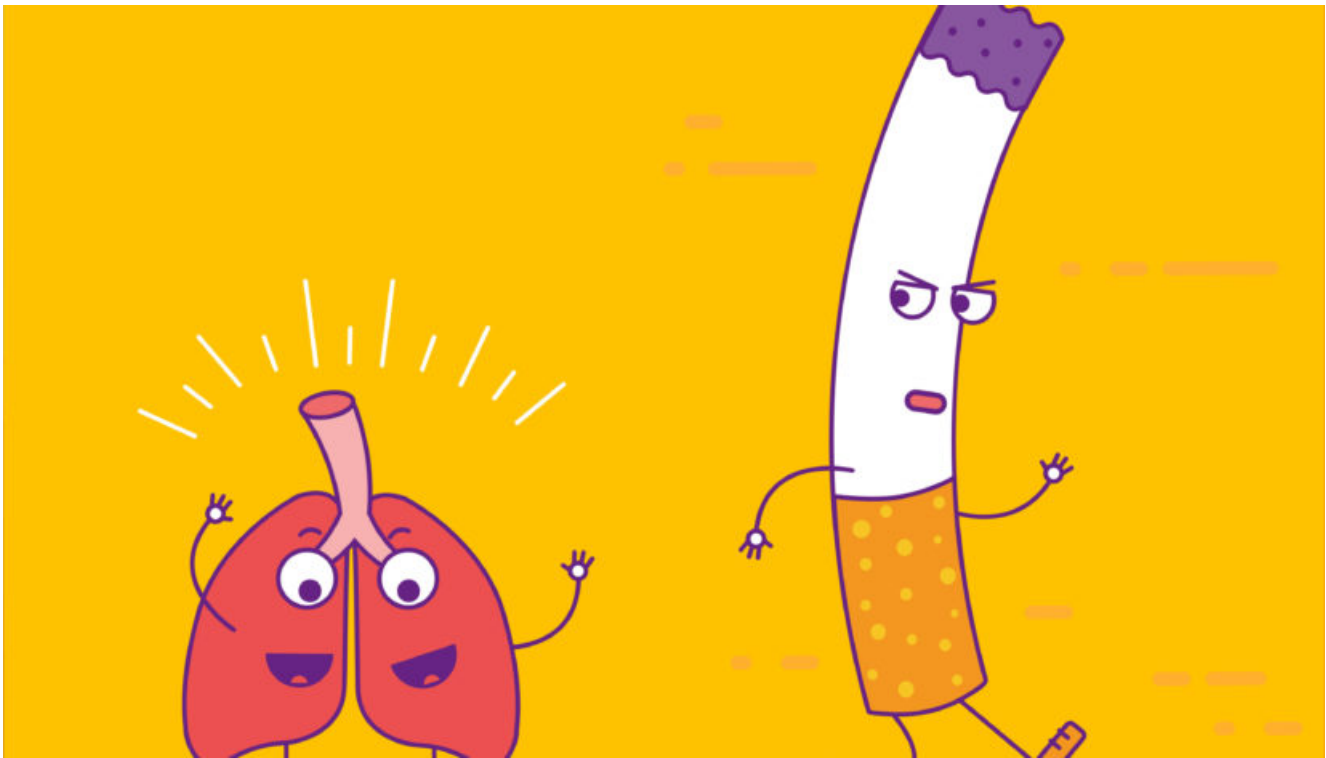
È facile smettere di fumare se sai come farlo. Questo libro è la chiave che permette di uscire dalla prigione del fumo con facilità. Il metodo Easyway (letteralmente modo facile) non si basa su

Buongiorno, sono riuscito a smettere di fumare da circa 3 mesi, senza fatica grazie al libro "E' facile smettere di fumare, se sai come farlo". Ho provato una grande serenità interiore, perché sono riuscito ad acquisire quel senso di libertà che avevo perso e ad oggi ho una visione generale della vita molto positiva. Grazie!

## **Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare**

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Smettere di fumare non è una rinuncia, bensì un guadagno sotto diversi punti di vista:



## **Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer**

Benefici di Smettere di Fumare di Redazione MyPersonalTrainer Generalità I benefici di smettere di fumare sono l'insieme degli effetti positivi che comporta la cessazione definitiva del

I **benefici di smettere** di fumare sono l'insieme delle conseguenze positive che la cessazione del consumo di tabacco ha sulla salute del soggetto fumatore.

Interessano l'organismo nella sua totalità: alcuni organi e tessuti mostrano un miglioramento già dopo poco tempo (nell'ordine di giorni o settimane), mentre altri hanno bisogno di diversi mesi (se non addirittura anni).



## **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? La voglia di fumare può essere più forte e più frequente durante i viaggi lunghi. Provate a seguire questi consigli:



## **Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo**

Smettere di fumare sintomi: passo per passo cosa accade al tuo corpo Smettere di fumare, si sa, porta diversi vantaggi ed è evidente già dopo due sole settimane dalla sospensione dalle sigarette.

- Effetto immediato garantito
- Ingredienti 100% naturali e testati
- Non contiene Nicotina e non crea assuefazione
- Non contiene allergeni o sostanze chimiche



## **I danni causati dalle sigarette? Persistono anche per molti anni dopo aver smesso di fumare**

Ma i benefici si conquistano ora dopo ora. Ecco cosa accade al nostro corpo

Dopo 10 anni, le probabilità di una persona di sviluppare il cancro ai polmoni sono dimezzate rispetto a chi continua a fumare. La probabilità di sviluppare il cancro della bocca, della gola o il cancro del pancreas, sono notevolmente ridotte.



## Ecco cosa accade al tuo corpo quando smetti di fumare

Per un fumatore abbandonare il vizio non è facile, ma ne vale veramente la pena: vediamo perché.

Per chi ci riesce i **benefici** sono concreti e tangibili. E la probabilità di contrarre malattie legate al vizio del fumo diminuisce negli anni, fino ad arrivare a quelli di un non fumatore. Vediamo cosa accade all'organismo di un fumatore quando **interrompe** la pratica.

