

Ho Smesso Di Fumare Testimonianze

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 pi 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 pi 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 pi ←
→ Guarda di pi ←
→ Guarda di pi ←



Vi racconto qual - stato il vero motivo che mi ha fatto smettere di fumare

Scopri quali sono i motivi che portano la maggior parte dei fumatori a smettere di fumare
Per qualcuno è stato l'aumento del costo delle di sigarette, per altri un libro azzecatissimo o la gravidanza.



Smettere con il fumo: percorso difficile, ma possibile

Le storie di 5 fumatori che hanno deciso di dire basta alle sigarette. Che molla l'È scattata nella loro testa e come hanno fatto a non ricadere nel vizio? Smettere di fumare, per la maggior parte dei tabagisti, rappresenta un percorso difficile. Ma non per questo impossibile

Dopo 24 ore senza sigarette diminuisce il monossido di carbonio nei polmoni e migliora la circolazione del sangue: i polmoni funzionano meglio. E dopo una settimana migliorano gusto, olfatto e alito. Capelli e denti sono più puliti. Ma ci vogliono almeno 15 anni per rientrare nella normalità con i principali indicatori della salute non più a rischio. Un periodo di tempo molto lungo nel quale è facile ricadere nel vizio. «Sono schemi ripetibili soprattutto quando hai già provato a smettere - dice Giovanni -. Conosci la situazione, ma questo non ti aiuta. Il fisico si disintossica non senza fatica in un paio di settimane, ma la parte più difficile da abbandonare è l'abitudine della sigaretta da abbinare alla quotidianità: per me era il lavoro e il momento sociale della sigaretta con i colleghi». «Sì, ho ancora voglia di fumare - continua Chiara -. Ma me la tengo consapevolmente. In 4 anni mi sono concessa solo 4 strappi, una sigaretta all'anno. È capitato in giorni di grave stress e tensione. Ma sono più che mai convinta che si tratta di un'eccezione che non influisce sulla mia scelta».

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

E IN EFFETTI I MOMENTI PIÙ DIFFICILI sono stati questi. La prima uscita notturna: stavo per cedere e farmene accendere una, poi mi sono accorta che ero solo stanca, e ho deciso di salutare tutti e andare a dormire. Lavorare senza pause fumo mi sembrava difficile: invece sono più concentrata, senza la vocina che ogni tot mi avvertiva che dovevo fumare. E l'ansia da consegna in ritardo, tipica del mio lavoro, è stata egregiamente tamponata dalle gomme alla nicotina prima, e da un modo di lavorare più attento ai tempi poi. Quando sono irritabile, da che non posso più compensare l'umor nero con le sigarette, vado a dormire presto e il giorno dopo sono più serena. E le tensioni personali, che una volta sfogavo in sfuriate tamponate poi da ore di fumo a catena, sto imparando a gestirle. Non sempre è semplice. Ma mi sono accorta che le sigarette, che sembravano alleviare la mia irrequietezza perenne, in realtà la generavano. Nei primi due mesi ho avuto ogni giorno la certezza che avrei ripreso a fumare (ora non più): mi ha aiutata la sorveglianza della psicologa Elena, che per i primi mesi del trattamento chiama i pazienti al telefono una volta a settimana, e dello pneumologo, con i suoi messaggi. «Fondamentale per noi», mi ha spiegato Boffi, «alleviare la solitudine del fumatore. Il tabagismo è una patologia recidivante se il paziente è lasciato a se stesso. Tra i nostri pazienti che smettono, invece, due terzi superano l'anno senza ricadute».

Discussione: Ho smesso di fumare di colpo! Una piccola testimonianza

47365 Ciao a tutti, ho 32 anni e sono di Catania. Vi scriverò questa mia piccola testimonianza. Ho iniziato a fumare assiduamente nel 2004, primi periodi meno di dieci al giorno, gli ultimi periodi circa due pacchi ogni 2 giorni di lucky strike dure rosse, na bomba! Fumavo appena avevo un momento di s***** o con gli amici, o con i colleghi, sapete quando si discute o si esce, ecco quelle situazioni m! Fumavo prima di andare a dormire e la prima sigaretta della mattina era dopo il consueto caffè. Ex

Ciao a tutti, ho 32 anni e sono di Catania.

Vi scriverò questa mia piccola testimonianza.

Ho iniziato a fumare assiduamente nel 2004, primi periodi meno di dieci al giorno, gli ultimi periodi circa due pacchi ogni 2 giorni di lucky strike dure rosse, na bomba!

Fumavo appena avevo un momento di s***** o con gli amici, o con i colleghi, sapete quando si discute o si esce, ecco quelle situazioni m!

Fumavo prima di andare a dormire e la prima sigaretta della mattina era dopo il consueto caffè.



Ho Smesso Di Fumare Testimonianze

Tobacco Stop Center offre testimonianze di ex fumatori

Sign. Mc N. a Manchester. Dopo 6 settimane.

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?

La signora della farmacia è stata molto gentile e mi ha consigliato due possibilità:



Storie di successo: Roberta

Roberta ha partecipato al mio corso "Smettere di fumare divertendosi" e ha raggiunto il suo risultato di smettere di fumare. Oggi è un'ex-fumatrice felice!
Ok Roberta, ti faccio l'ultima domanda e ti chiedo: "Come è cambiata la tua vita dopo il corso? Come stai adesso?"



Smettere di fumare testimonianze

salve e' il mio secondo giorno senza tabacco dopo 10 anni di dipendenza. aiutatemi ho paura e mi viene l'ansia...
Complimenti
oggi sono al 17 giorno e dobbiamo farcela. continua non mollare

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
"Fumare mi piaceva. O almeno, pensavo mi piacesse. Essendo un medico conosco i pericoli, ma mai questi hanno rappresentato un incentivo per smettere. Se banalmente bastasse conoscere i rischi del fumo, nessun medico o infermiera mai accenderebbe una sigaretta. E invece così non è". A parlare è il dottor Max Pemberton, che al DailyMail suggerisce alcuni semplici ed efficaci modi per smettere di fumare. E lo fa raccontando la sua personale esperienza di fumatore.



Linea stop tabacco 0848 000 181 (solo svizzero)

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

Più della metà di tutti i coloro che fumano vuole smettere di fumare. Spesso però non sa come intraprendere questo percorso nel modo migliore. La Linea stop tabacco è un servizio di consulenza telefonica che, in modo semplice, è di aiuto nella disassuefazione dal tabagismo.