

## Voglio Fumare Ma Non Posso

### 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!

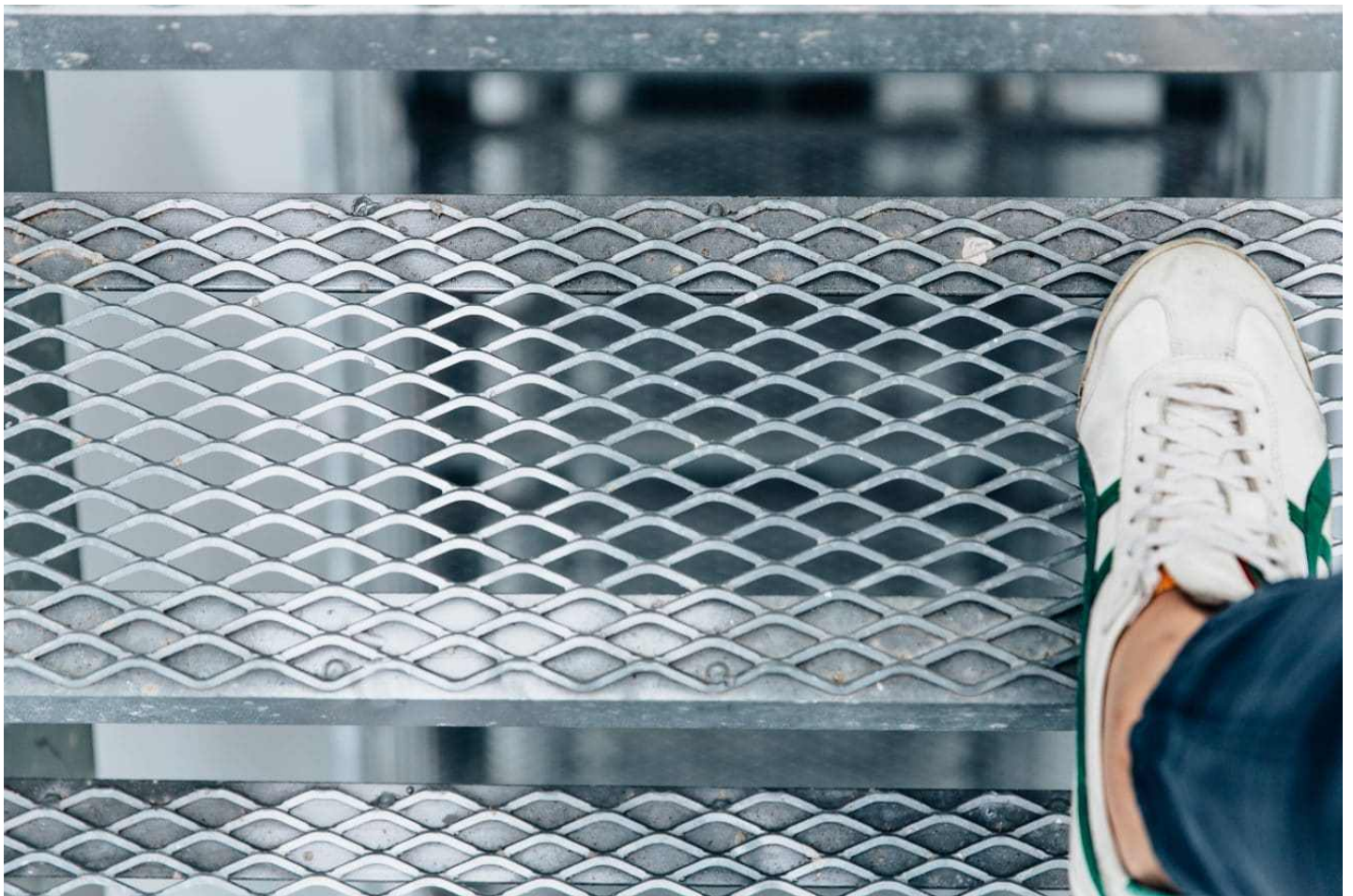
→ Guarda di piú ←  
→ Guarda di piú ←  
→ Guarda di piú ←



### Non riesco a smettere di fumare

Vorrei ma non riesco a smettere di fumare.! Ma prima bisognerebbe prendere una decisione... Vediamo cos'è una decisione e i 3 motivi per cui non riesci a prendere la decisione di smettere di fumare. La formula Voglio Decido Scelgo per riuscire a smettere e cosa puoi fare ora.

Photo by Erwan Hesry on Unsplash



## Non fumare: 13 cose che i non-fumatori non sapranno mai

Non fumare è meglio. Ma ci sono alcune cose che i non fumatori non sanno e non possono capire. 13 momenti che i non fumatori non vivranno mai. Tasto dolente per ogni fumatore: **gli accendini**. Se pensi a tutti gli accendini che hai perso o ti hanno fegato potresti forse farti un viaggio...



## Voglio fumare una sigaretta

Sfogo dal titolo: Voglio fumare una sigaretta

Un piacere che ti uccide aggiungerei. Ho 30anni, fumo da 16 anni e per l'ennesima volta sto' cercando di smettere. Concordo, se potessi tornare indietro mi prenderei a schiaffi, e' facile iniziare ed e' apparentemente facile smettere. Sembra di avere la situazione sotto controllo, di poter iniziare e smettere quando si vuole ed invece diventi schiava, schiava senza rendertene conto.

## 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?

Smettere di fumare può causare alcuni disturbi di breve durata, soprattutto nelle persone che hanno fumato molto e per molti anni: si tratta di sintomi dell'astinenza da nicotina.



## Come smettere di fumare gratis: l'unica soluzione efficace

Ti spiego come smettere di fumare, gratis, spiegandoti perché è difficile, dove sta il vero problema e come eliminarlo per sempre, senza ricadute! Allora, ricapitoliamo tutto, così hai un modello **preciso, chiaro e semplice** e ti do i miei ultimi consigli per realizzarlo sin da subito.



## Voglio Fumare Ma Non Posso

Voglio Fumare Ma Non Posso Consigli per non fumare I VANTAGGI CHE SI OTTENGONO SMETTENDO DI FUMARE Salute : minore rischio di tumori,

Questo è normale perché smettere di fumare è un processo di cambiamento graduale, fatto di *tappe successive*. Ad ogni tentativo il fumatore diventa un po' più esperto fino a raggiungere il traguardo finale.

## Menu di navigazione

Menu di navigazione Questo spazio è dedicato a chi ha voglia di condividere il proprio percorso per diventare ex-fumatore, raccontando emozioni, difficoltà, successi, pensieri. Chi desidera Chi desidera che la propria "pagina di diario" venga qui pubblicata può inviare il testo a [scommettichismetti@ausl.mo.it](mailto:scommettichismetti@ausl.mo.it) e raccoglieremo la sua preziosa testimonianza insieme a quelle di:



## 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

NEL CORTILE DELL'ISTITUTO DEI TUMORI fumavano in tanti. I parenti dei malati di tumore, forse gli stessi malati di tumore, quelli che attendevano una diagnosi, i loro accompagnatori, quelli come me che erano lì per smettere. Non lo trovavo strano: mesi prima, in visita alla mia amica malata, nel cortile dell'ospedale avevo fumato anch'io. Il tabagismo – prenda nota chi vessa amici, familiari e fidanzati fumatori con l'apparente ovvietà che «basta volerlo e smetti» – è una malattia. Io, ora, mi sentivo rassicurata all'idea di curarla con medici e medicine, cioè con qualcosa che non fosse la mia sola fallace, volubile e poco allenata forza di volontà. Per l'Istituto Superiore di Sanità, non a caso, riesce a smettere senza aiuti ogni anno solo una quota di fumatori fra lo 0,5% e il 5%. Un supporto farmacologico aumenta del 113% le possibilità di smettere, dice l'Oms. Una psicoterapia le aumenta del 98%. Al centro antifumo a cui mi sono rivolta – uno dei 363 presenti negli ospedali di tutta Italia, che prendono in carico 15 mila pazienti l'anno senza sovvenzioni statali; per scoprire il più vicino si può chiamare il numero 800.554.088 impresso sui pacchetti di sigarette – ho avuto accesso a entrambi gli aiuti.

## Voglio Fumare Ma Non Posso

Voglio Fumare Ma Non Posso 15 anni di stupidità per capire come liberarmi dal fumo e tanti tira-e-molla senza i benefici di cui parlavano tutti. Ecco come è andata: Che si riduca

ciao Peppe, credo che in fondo un motivo valga l'altro. Ho conosciuto una persona che ha continuato a fumare anche durante un tumore ai polmoni e durante la polmonite arrivata mentre aveva il tumore ai polmoni.

Anche se non te ne sei accorto, sei tu stesso ad aver deciso di smettere (certo, continuare a fumare con una polmonite sarebbe particolarmente stupido, non lo nascondo... ma fumare è stupido in generale, come rischiare la vita andando forte in automobile: fare i 210Km all'ora è più stupido che fare i 200Km all'ora? io ci vedo poca differenza). Il tuo motivo è tuo, e come tale è giusto... nel senso che non c'è nessuno a parte tu stesso che possa dire se quel motivo va bene o se ne serve un altro.



He's one of the busiest men in town. While his door may say *Office Hours 2 to 4*, he's actually on call 24 hours a day.

The doctor is a scientist, a diplomat, and a friendly sympathetic human being all in one, no matter how long and hard his schedule.

According to a recent Nationwide survey:

# MORE DOCTORS SMOKE CAMELS THAN ANY OTHER CIGARETTE

DOCTORS in every branch of medicine—113,597 in all—were queried in this nationwide study of cigarette preference. Three leading research organizations made the survey. The gist of the query was—What cigarette do you smoke, Doctor?

*The brand named most was Camel!*

The rich, full flavor and cool mildness of Camel's superb blend of coastier tobaccos seem to have the same appeal to the smoking tastes of doctors as to millions of other smokers. If you are a Camel smoker, this preference among doctors will hardly surprise you. If you're not—well, try Camels now.



Your "T-Zone" Will Tell You...

**T for Taste . . .**  
**T for Throat . . .**

that's your proving ground for any cigarette. See if Camels don't suit your "T-Zone" to a "T."

**CAMELS** *Costlier Tobaccos*

## Come Smettere di Fumare

Come Smettere di Fumare. La nicotina è una delle droghe legali più nocive e ampiamente disponibili in tutto il mondo. Crea dipendenza ed è dannosa sia per il fumatore sia per le persone che sono esposte al fumo passivo, soprattutto i ba...

Ci sono 20 riferimenti citati in questo articolo, che puoi trovare in fondo alla pagina.