Grazie Per Non Fumare

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 và 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 più 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 più ←

→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←

Grazie Per Non Fumare

ASN difende i diritti dei non fumatori e favorisce l'astinenza dal tabacco
L'ASN è stata delegata dal Consiglio di Stato a coordinare il Piano cantonale tabagismo 2015-2018, ed è sostenuta dal Fondo Federale per la prevenzione del tabagismo e dal Fondo della regia dell'alcol

Progetti e campagne

ASN difende i diritti dei non fumatori e favorisce l'astinenza dal tabacco
Per le campagne cantonali collaboriamo con il Dipartimento della sanità e della socialità

Smettere di fumare

ASN difende i diritti dei non fumatori e favorisce l'astinenza dal tabacco
Oltre a queste qui elencate, sul sito stop-tabacco.ch trovate molte altre informazioni per una vita libera dal tabacco.

Giovani e scuola

ASN difende i diritti dei non fumatori e favorisce l'astinenza dal tabacco
Materiale didattico

Smettere di fumare: cosa significa davvero? Te lo spiegano un medico e un ex fumatore

Non è semplicemente una cattiva abitudine. La sensazione di immediata rilassatezza e appagamento che dà la nicotina è difficile da abbandonare, così...
Concentrandosi su **personalizzazione delle cure**, innovazione e internazionalizzazione. Sono i principi fondamentali per una ricerca di qualità in questo campo. Smettere di fumare è un percorso difficile e non tutti riescono a smettere senza alcun aiuto. Garantire l'accesso a strumenti alternativi e meno dannosi è essenziale. Se da un lato la scienza produce innovazione è importante che dall'altro le istituzioni preposte garantiscano una diffusione obiettiva delle evidenze scientifiche.

L - agopuntura per smettere di fumare: come ridurre la voglia di nicotina grazie a terapia e forza di volontà

Non è un incantesimo per dire addio alle sigarette, ma può rappresentare un ottimo punto di partenza per aiutarti a mettere da parte tabacco e nicotina...
La **tecnica dell'agopuntura** usata **per smettere di fumare** è un considerata un rimedio tendenzialmente efficace e assolutamente **privo di effetti collaterali** se desideri provare questa strada nella speranza di riuscire a smettere di fumare. Si tratta di una pratica olistica che fà parte della disciplina medica cinese, in cui vengono **stimolati dei punti precisi del corpo** tramite l'inserimento superficiale di **aghi** filiformi e monouso in modo tale da stimolare i tuoi canali di energia **rinforzando la tua volontà** e riducendo la voglia di nicotina attraverso il **ripristino dell'equilibrio** del benessere. In pratica, le energie del tuo corpo vengono bilanciate al fine di eliminare il bisogno di nicotina. La pratica di agopuntura per smettere di fumare più diffusa si chiama **Acudetox** e si basa sulla stimolazione di alcune parti dell'**orecchio**.

Grazie per NON Fumare

Grazie per NON Fumare L'Associazione Svizzera Non-fumatori effettua periodicamente delle campagne informative su problematiche legate al tabagismo, affinché il non-fumo diventi la norma
L'Associazione Svizzera Non-fumatori effettua periodicamente delle campagne informative su problematiche legate al tabagismo, affinché il non-fumo diventi la norma sociale, soprattutto nei giovani. l'ASNF è Partner della Special Cup&ART

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 vizio del tabacco
Con 35.988 recensioni su Google Play, un indice di gradimento di 4 stelle e mezzo e più di un milione di download, *Quit Now!* si piazza indubbiamente sul podio delle applicazioni che aiutano a diventare ex tabagismi. Anche sull'Apple Store è molto apprezzata, collezionando approvazioni da quasi 5 stelle grazie alla risoluzione dei bug con continui upgrade (l'ultimo risale al 6 aprile 2018). Uno dei punti di forza di *QuitNow!* è il fatto di essere presente sui social network, permettendo di **condividere stati d'animo, dubbi e obiettivi** direttamente dall'app sia sulla community dedicata sia su Facebook, Twitter etc. Creando il proprio profilo sul blog dell'applicazione, è possibile chattare con altre persone che stanno vivendo la stessa situazione e metamorfosi, il che aiuta moltissimo a non demoralizzarsi.

Dicono di me

Dicono di me Lavorare con i miei clienti è una delle più grandi soddisfazioni della mia vita. Vedere come una persona può liberarsi dalla schiavitù del fumo e ritrovare la sua libertà scatena
La mia vita prima di smettere di fumare era quella di una persona in salute, curata e sportiva che si trascinava un vizio antipatico, pericoloso e in contrasto con la volontà di condurre una vita sana. La mia abitudine di fumare era assolutamente fuori posto, per questo motivo ho provato diverse volte a smettere di fumare con la sola forza di volontà senza però mai riuscirci.

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!
Ma tutte le abitudini nascono sempre da zero, per cui non sono mai qualcosa di naturale ma qualcosa che impari e trasformi tu, **volontariamente**, in un'abitudine.