Nn Voglio Fumare Piu

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 ←

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.

Menu di navigazione

Menu di navigazione Questo spazio и dedicato a chi ha voglia di condividere il proprio percorso per diventare ex-fumatore, raccontando emozioni, difficolta, successi, pensieri. Chi desidera
Ciao a tutti,

mi chiamo Lorenzo e l'anno scorso sono venuto a conoscenza del concorso "SCOMMETTI CHE SMETTI" per caso, nella sala d'attesa dell' ambulatorio del mio medico di famiglia.
Quasi per caso mi и capitato di leggere l'opuscolo che parlava del concorso, cosм ne ho preso una copia per leggermelo con calma.
Quando sono entrato in ambulatorio, tra una chiacchiera e l'altra ho chiesto al medico cosa ne pensasse e questa и stata la sua risposta:
" POTREBBE ESSERE L'OCCASIONE PER PROVARE A SMETTERE "
Tra me e me ho pensato che non ci sarei mai riuscito, anche perchй non era la prima volta che ci pensavo.
A casa mi sono seduto davanti al pc e mi sono iscritto; poi mi sono dato un programma di massima:
- non avrei piщ comprato sigarette una volta finito il pacchetto che avevo
- avrei cercato di evitare la compagnia di amici e colleghi che fumavano,
- ogni giorno avrei messo in un bussolotto i 5 Euro che puntualmente spendevo tutte le mattine
- mi sono promesso che avrei fatto di tutto per resistere e per vincere uno dei premi del concorso, non tanto per il valore intrinseco, quanto per raggiungere il traguardo !!
Giorno dopo giorno, non senza fatica, sono riuscito a trattenermi e davvero, dal 6 Marzo 2013 non ho piщ toccato una sigaretta.
Abito a S.Felice s/p e dal 20 Maggio 2012 la razione giornaliera delle sigarette и andata via via aumentando fino ad arrivare alle 25/30 ogni giorno !!
Nei momenti di sconforto o di debolezza, quando una vocina ti dice continuamente : ""Ma chi te lo fa fare ! Dai, fumane solo una . "
Ho cercato di fare il conto (approssimativo) del valore attuale speso e andato letteralmente in fumo !! Beh, signori, contando che ho iniziato a fumare in periodo di leva e che l'anno scorso avevo messo insieme 58 anni . forse mi sarei comprato un monolocale !!
Pensare che, oltre al denaro, che forse и la cosa piщ razionalmente immaginabile, ho rischiato di giocarmi anche la salute, oggi mi rende orgoglioso di essere riuscito a smettere di fumare.
Mi auguro che la mia esperienza possa essere di aiuto a chiunque abbia intenzione di provare a eliminare il fumo, senza avere la convinzione di riuscirci.

Nn Voglio Fumare Piu

Nn Voglio Fumare Piu Consigli per non fumare I VANTAGGI CHE SI OTTENGONO SMETTENDO DI FUMARE Salute : minore rischio di tumori, di
La maggior parte dei fumatori riesce a smettere definitivamente solo dopo alcuni tentativi. Tu puoi essere uno di quelli che smette al primo colpo. Ma se non и cosм non rinunciare. Prova di nuovo.

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.
Interrompere l'abitudine al fumo porta con sé una serie di conseguenze, per lo più positive, che si possono avvertire fin dai primi giorni, rinforzando la volontà di perseverare, anche perché con qualche accortezza si può rimediare ai possibili effetti indesiderati.

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.
E potrei andare avanti all'infinito…

Come smettere di fumare? Trucchi e vantaggi

È possibile smettere di fumare? Qualunque sia il modo che avete scelto per farlo non sarà facile, ma sapendo cosa vi aspetta ce la farete.
Una delle tecniche per riuscire a smettere di fumare è prepararsi in anticipo, creando una tabella di marcia che:

Smettere di fumare non è un - utopia

Smettere di fumare non è un'utopia. Ecco dieci consigli utili
La verità è che **smettere è molto, molto difficile**. Talmente difficile che secondo le statistiche, a livello mondiale, il **90% dei tentativi fai da te fallisce.** Ecco comunque dieci consigli per chi decidesse di farsi furbo e provarci.

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 in non fumatori non vivranno mai.
…risolto! Mi dispiace solo per tutti quello che ho perso…

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!
L'approccio che ti mostro oggi non solo funziona, ma è anche abbastanza semplice da realizzare, dura nel tempo, **non manipola nemmeno un po' la tua mente e ti rende davvero più libero, o libera**.

Come smettere di fumare con i rimedi naturali: 5 alimenti che ti faranno dimenticare le sigarette

Se hai deciso di dare l'addio definitivo al fumo, ma non sei ancora riuscito a gettar via l'ultimo pacchetto, o anche se sei già passato alla...
Se poi è inverno, potresti prepararti **una tisana**, mettendo in infusione in acqua calda un bastoncino per una ventina di minuti. Ti aiuterà a calmare lo stress provocato dall'astinenza, oltre a essere una bevanda **antibatterica e antinfiammatoria**, che può anche contrastare le conseguenze del fumo.