Smettere Di Fumare Di Colpo O Gradualmente

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!

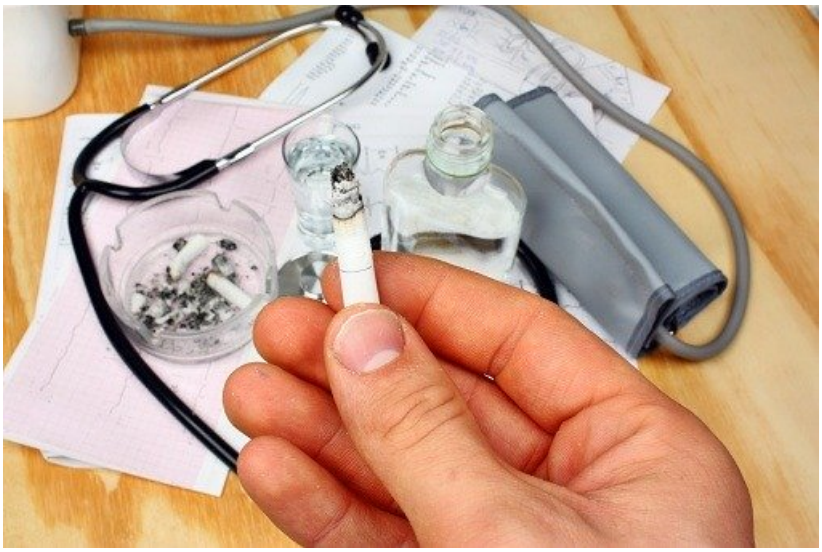
→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←

Smettere di fumare: meglio di colpo o in maniera graduale

Per smettere di fumare meglio un taglio netto o ridurre le sigarette poco a poco? Tutti i pro e i contro.
Quasi tutte le linee guida internazionali consigliano la prima opzione, tuttavia ridurre gradualmente può avere importanti benefici come rendere meno pesanti i **sintomi dell'astinenza**.



Smettere di fumare di colpo

Volete smettere di fumare? Leggete il nostro articolo per scoprire come fare a superare i momenti più difficili in totale tranquillità.
Molto spesso si cercano consigli per trovare una strada o un metodo che permetta di smettere di fumare **senza particolari difficoltà**. Dopo tanti anni di fumo, l'idea di smettere di colpo può spaventare molto e, quindi, si pensa che diminuire la quantità di sigarette fumate durante il giorno possa aiutare a disintossicarsi dagli effetti nocivi sulla salute.

Smettere di fumare di colpo

Qualcuno dice che smettere di fumare di colpo sia addirittura pericoloso. E' davvero così? In questo post rispondo alla domanda: Meglio smettere di colpo...
Ma come si fa ad imparare a vivere senza la sostanza tossica **se la stessa sostanza** (in altra forma) **circola e vive dentro di te?**

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? Durante la gravidanza tutto ciò che si mangia, si beve o si inala (per esempio fumando) può avere conseguenze sulla mamma e sul bambino che porta in grembo. L'alcol e il tabacco…

Smettere Di Fumare Di Colpo O Gradualmente

Uno studio eseguito su 700 persone ha dimostrato che la comune prassi di suggerire, a chi vuole smettere di fumare, di smettere in modo improvviso e non graduale fornisce effettivamente risultati migliori.
Nel gruppo graduale, i partecipanti hanno ridotto il consumo di sigarette del 75% nelle due settimane, e ai partecipanti, in questo periodo, sono stati forniti cerotti alla nicotina ed una scelta tra gomme da masticare, pastiglie, spray nasali, tavolette sublinguali, inalatori, o spray orali. Nel gruppo dell'interruzione brusca, i partecipanti hanno ricevuto cerotti alla nicotina da 21 mg per 24 ore, visto che alcune prove suggeriscono che questo possa aumentare la probabilità di successo, ma non altri prodotti, ed a loro è stato detto di fumare come erano abituati fino alla "data di interruzione".

Per smettere di fumare meglio andare per gradi o dare un taglio netto

Non ci sono dimostrazioni della maggior efficacia di un approccio o dell'altro, perт la nausea non compare
SEGNALATO DA VOI

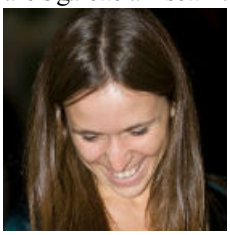
I miei primi 100 giorni senza fumo

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, perт, il mio punteggio и basso: non ho «un carattere calmo», non sono incinta, e ho gia smesso di fumare per piщ di una settimana, ma poi ho ricominciato. «In realta», mi spiega la psicologa, «il solo desiderio di preservare la tua salute, specie se profondo, puт bastare». Le ragioni piщ 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.

Smettere di fumare? Meglio di colpo

Le percentuali di successo per chi smette di colpo sono maggiori rispetto a chi riduce le sigarette gradualmente. Ecco lo studio dell'Università di Oxford
I ricercatori hanno poi misurato a distanza di tempo (prima a quattro settimane, poi a sei mesi) le percentuali di successo, ovvero hanno calcolato quante persone dei due gruppi avevano effettivamente rinunciato alle sigarette. Gli scienziati hanno scoperto che tra chi aveva rinunciato di colpo al fumo aveva avuto più successo di chi aveva smesso gradualmente, con percentuali di astinenza del **49% contro il 39%** a quattro settimane e del 22% contro il 15% nei controlli a sei mesi. Chi si era precedentemente dichiarato pro-riduzione graduale aveva meno probabilità di aver rinunciato alle sigarette a 4 settimane rispetto agli altri, hanno notato gli scienziati.



Ridurre per smettere

Ridurre per smettere La maggior parte dei fumatori smette di fumare senza sostegno né ausili. Il modo in cui si smette è molto individuale e tante persone fanno svariati tentativi per smettere,
Questo metodo permette di procedere per piccoli passi. Si può provare come, in determinate situazioni, si riesca a vivere senza sigaretta. Si può essere assaliti dall'ansia al pensiero di „non fumare mai più una sigaretta". Dopo qualche mese comunque la decisione di smettere di fumare appare meno spaventosa. Gli studi hanno dimostrato che tale metodo non nuoce alla motivazione a smettere di fumare ed aumenta la sensazione di auto-efficacia.

Come smettere di fumare: di colpo o gradualmente

Come smettere di fumare: di colpo o gradualmente? Abbandona l'idea di diminuire il consumo di sigarette (tranne che non sia una strategia temporanea di trattamento del tabagismo)! È un modo
Perché? Ti faccio un esempio.