Smettere Di Fumare Gradualmente App

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!

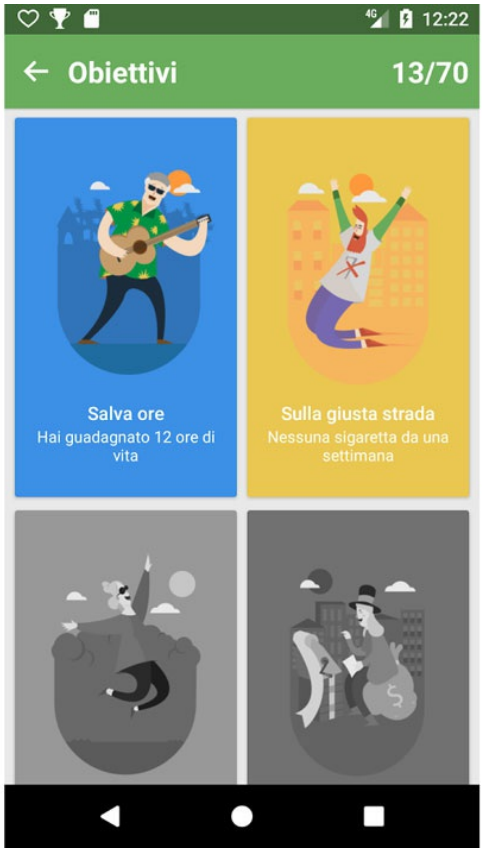
Il fumo da tanto tempo non và piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere più soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. 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 ←

10 app per smettere di fumare

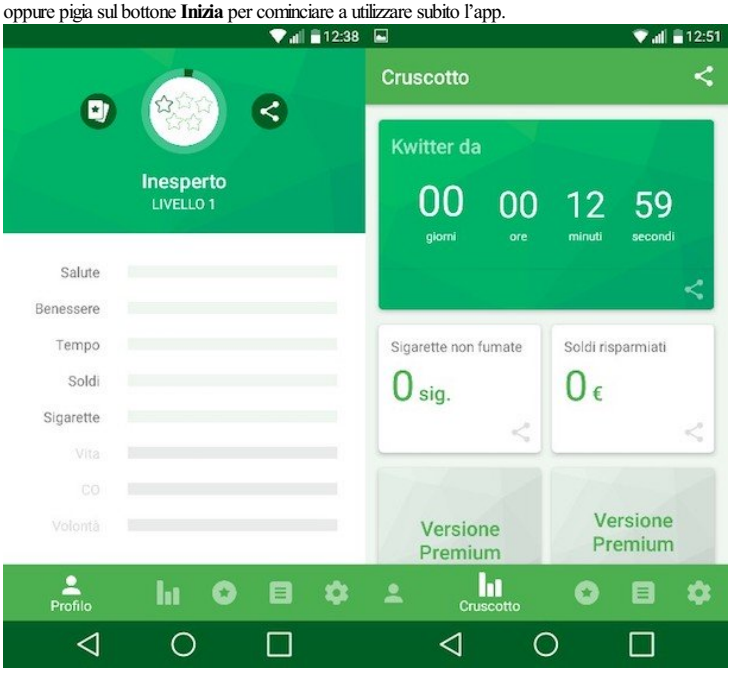
Il problema del tabagismo è tutt'altro che risolto, basti pensare che Netflix è stata appena accusata di stare riportando sullo schermo la sigaretta. Ecco 10 applicazioni valide per chi vuole dire addio al

vizio del tabacco
App per smettere di fumare (Android) – *App per smettere di fumare* è la versione italiana (con relativa titolazione *for dummies*) di EasyQuit, un metodo che ha aiutato tantissimi fumatori statunitensi e inglesi a smettere di inalare fumo. Con motivatori quali le statistiche di quanto si sta risparmiando a livello economico e quelle medico-scientifiche che offrono un quadro di come la salute degli user migliori sensibilmente (circolazione, ossigenazione sanguigna, gusto, olfatto ma anche salute mentale, quindi meno ansia, stress e depressione), questa applicazione **allevia non poco le sofferenze causate dall'astinenza**. Per superarla al meglio, mette a disposizione anche un **gioco di memoria** che dura 3 minuti, il lasso di tempo che serve a superare la voglia di accendere una sigaretta. Anche la gamma di 48 riconoscimenti, ossia gettoni che sarebbero virtuali plausi per la resistenza e il coraggio d'intraprendere una scelta così virtuosa, sono elementi motivazionali da non sottovalutare.



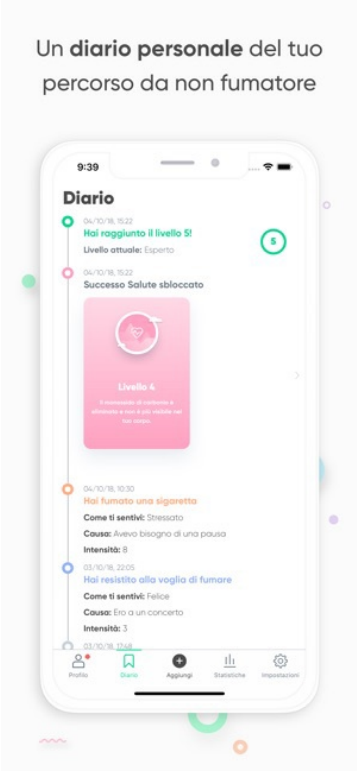
App per smettere di fumare

App per smettere di fumare "Il fumo uccide!" . Dopo aver letto chissà quante volte questa frase stampata sui pacchetti di sigarette, hai finalmente deciso di rivolgerti a un medico con
Dopo aver scaricato QuitNow! sul tuo smartphone o sul tuo tablet, avvia la app pigiando sul bottone **Apri** o facendo tap sulla sua icona collocata in home screen. Dopodiché leggi il messaggio di benvenuto, fai tap sul pulsante **Avanti** e imposta i tuoi dati indicando, negli appositi campi di testo, quante sigarette fumavi al giorno, quante sigarette conteneva il pacchetto, quanto costava il pacchetto, da quanti anni fumi e quando hai smesso di fumare (o comunque quando hai provato a farlo). Successivamente, effettua l'accesso con **Facebook** per effettuare il backup dei dati di uscita oppure pigia sul bottone **Inizia** per cominciare a utilizzare subito l'app.



Kwit - Smettere di fumare 17

Leggi le recensioni, confronta le valutazioni dei clienti, guarda gli screenshot e ottieni ulteriori informazioni su Kwit - Smettere di fumare. Scarica Kwit - Smettere di fumare direttamente sul tuo iPhone, iPad e iPod touch.
KWIT PREMIUM
Aumenta le tue possibilità di successo iscrivendoti a Kwit Premium.

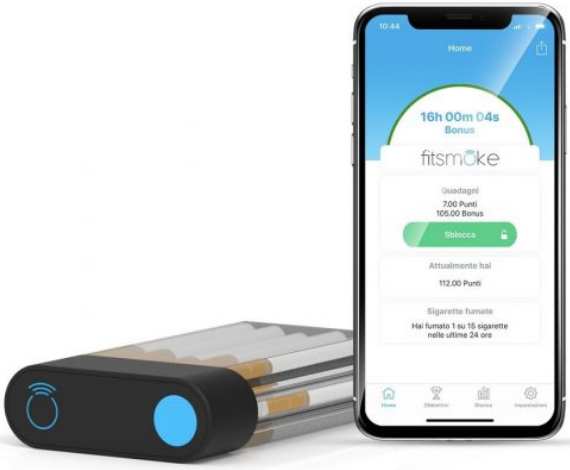


Migliori app per smettere di fumare e togliersi il vizio (Android, iPhone)

8 Applicazioni per iPhone e Android per motivarsi ad aiutarsi a smettere di fumare
8 Applicazioni per iPhone e Android per motivarsi ad aiutarsi a smettere di fumare

FitSmoke è l - app che vi aiuterà a smettere di fumare

FitSmoke è la nuova applicazione tutta italiana che promette di aiutarvi a smettere di fumare. Scopriamo insieme come funziona!
L'**app FitSmoke è del tutto gratuita** ma, su iniziativa dei diretti interessati, può essere affiancata a una pratica **smart-box in grado di custodire tutte le vostre sigarette**. Una volta inserite, queste saranno accessibili soltanto negli orari impostati dall'app. Ciò garantirà un maggiore controllo dei vostri obiettivi e vi terrà alla larga da eventuali tentazioni.



Smartphone - Gadget

Da QuiNow! a Kwit, ecco le migliori applicazioni per smettere di fumare presenti sull'App Store e sul Google Play Store
Quit Now! è una delle migliori applicazioni per smettere di fumare presenti sul Google Play Store e sull'App Store. L'app si rivolge agli oltre 11,5 milioni di italiani che ogni giorno fumano almeno una sigaretta (circa il 20% della popolazione). Se si vuole cominciare a smettere di fumare, **Quit Now!** è sicuramente una delle applicazioni più utili. L'app permette di tenere sotto controllo i progressi e alcune statistiche molto interessanti come il tempo trascorso dall'ultima sigaretta (giorni, ore, minuti), il numero di sigarette non fumate e la quantità di soldi risparmiati.

6 app per smettere di fumare, sul serio

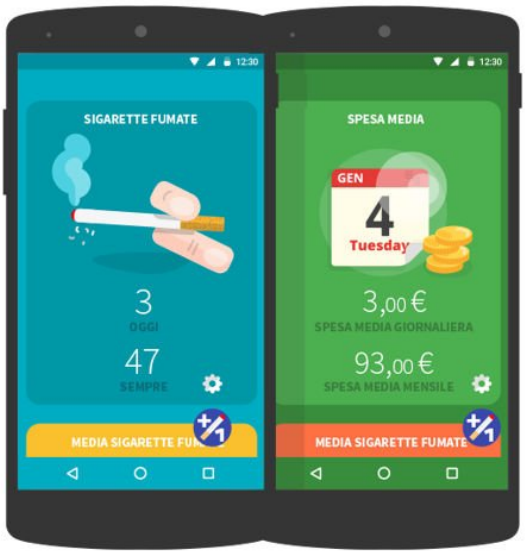
Smettere di fumare è un vizio difficile da togliersi. Per fortuna la tecnologia ci aiuta ad abbandonare le sigarette grazie ad alcune applicazioni
Questa è una delle applicazioni più famose al mondo per smettere di fumare. Ogni volta che iniziamo un percorso senza sigarette il servizio ci **invierà grafici dei benefici sulla nostra salute e frasi d'incoraggiamento**. Purtroppo l'app e sviluppata per il Regno Unito e quindi il calcolo dei soldi risparmiati è in sterline. Può essere scaricata dagli utenti Android e iOS.

5 app per smettere di fumare O quantomeno per provarci

5 app per smettere di fumare O quantomeno per provarci Ultima sigaretta. Sono queste le parole con cui Zeno Cosini, noto protagonista del romanzo di Svevo, tenta l'impossibile fatica di dire
L'uso di quest'app è davvero semplice, per iniziare occorre solo inserire tre informazioni: la data dell'ultima sigaretta, il numero di sigarette fumate in un giorno e il costo del pacchetto. Da questo momento in poi comincia la sfida. Già, perché la potenzialità di quest'app è quella di sfruttare alcune caratteristiche proprie della gamification, cioè ad ogni giorno di rinuncia, corrisponde il superamento di alcuni livelli fino a diventare un kwitter professionista. Per ogni livello raggiunto si ricevono dei premi, suddivisi nelle categorie Salute, Benessere, Tempo, Soldi, Sigarette. Come in ogni videogioco che si rispetti, ad ogni livello superato aumentano le categorie e ogni volta che se ne completa una si sblocca un beneficio. Ed ecco che dal semplice "affinarsi dell'olfatto", beneficio quasi immediato che si ottiene già al livello 1, quando si arriva al 5 si scopre che non c'è più nicotina nel nostro organismo e da qui tanti altri vantaggi per il nostro benessere che il corpo con il tempo aveva dimenticato.

Cigs Counter: l - App che Aiuta a Smettere di Fumare

perché non sfruttare il nostro amato cellulare per smettere di fumare o quantomeno per ridurre il consumo di sigarette giornaliere? Cigs Counter fa al ...
L'idea é molto semplice. Ogni volta che si fuma una sigaretta basta cliccare il pulsante +1 situato in basso a destra. Di volta in volta, verranno visualizzate informazioni interessanti sui vantaggi di smettere di fumare e delle statistiche precise più in basso per avere il controllo della situazione. I punti di forza di questa app, rispetto le concorrenti, sono sicuramente la facilità di utilizzo, l'immediatezza nel dettaglio della statistiche e l'interfaccia grafica, unica nel suo genere.



Smettere di fumare: ecco il coach (gratuito) per riuscirci

Gli ex fumatori sono più belli, profumano di più, si sentono meglio e hanno più soldi. Parola di Unione europea. Ma non solo: quante volte ve lo sarete sentito ripetere da amici e familiari non fumatori? Se avete deciso di smettere ma non sapete come fare è il momento di ricorrere a iCoach, piattaforma gratuita online di educazione alla salute che aiuta i fumatori a rinunciare al fumo.
Attraverso una App (iOS e Android) e un sito realizzato dalla Ue, infatti, viene offerta un'educazione online basata su ricerche pionieristiche, esperienze cliniche e conoscenze di psicologi ed esperti della comunicazione. La piattaforma è **disponibile nelle 23 lingue ufficiali dell'Unione europea** e con un curriculum di tutto rispetto: oltre il 37% delle persone che l'hanno provata ha smesso di fumare.