Smettere Di Fumare In 3 Secondi

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 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.

È proprio la **forte convinzione di riuscirci** che ti darà accesso a tante risorse recondite che ti consentiranno di liberarti dal vizio del fumo.

Ecco come smettere di fumare con la tecnica della respirazione

La respirazione può essere un valido alleato per dire addio al pessimo vizio del fumo: vediamo come funziona.
Sono moltissimi i **fumatori** che vorrebbero accantonare questo vizio, che notoriamente provoca danni alla salute aumentando le possibilità di sviluppare numerose **malattie**, molte delle quali molto gravi. Secondo i dati dell'Istituto Nazionale di Statistica (Istat) un italiano su cinque fuma, e questo vizio è responsabile dell'80% delle forme **tumorali** che colpiscono la bocca. Ma accantonare questo vizio, che rappresenta una vera e propria dipendenza, può essere molto difficile. Vediamo come la **respirazione** può essere un valido alleato per accantonare definitivamente le sigarette.

Smettere Di Fumare In 3 Secondi

E' un prodotto di libera vendita che uccide i due terzi dei suoi consumatori. Causa ogni anno la morte di 6 milioni di persone al mondo, 650 mila in
Telefono Verde Fumo. Da quando il Numero Verde Fumo dell'Iss è stato inserito su tutti i pacchetti di sigarette (precedentemente compariva a rotazione con altri 13 messaggi) il servizio telefonico ha visto un incremento esponenziale del numero di chiamate. Da agosto 2016 (momento in cui i pacchetti di sigarette con le nuove avvertenze sono arrivati sul mercato) a dicembre dello stesso anno, sono giunte al telefono verde 5.041 chiamate, numero nettamente superiore rispetto alle 1.326 dello stesso periodo del 2015. L'utente che chiama il servizio telefonico dell'Iss è nel 64,6% dei casi maschio, (35,4% le donne), fumatore (96,2%) appartenente alla fascia d'età 46-65 e dichiara di aver visto il Numero Verde Fumo sul pacchetto di sigarette (98,5% dei casi).

Smettere di fumare: i consigli per ridurre i sintomi dell astinenza da sigaretta

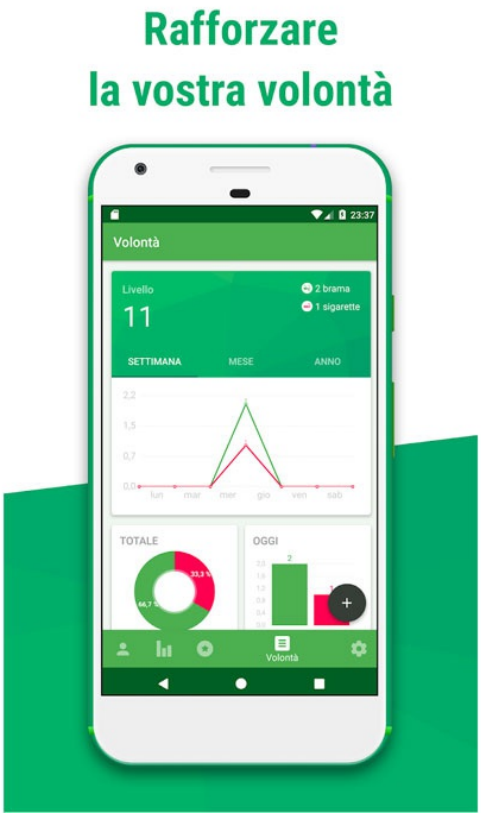
Il Dottor Charaf Abdessemed autore del "Quaderno di esercizi per smettere di fumare "(Vallardi) e i consigli per ridurre i sintomi dell'astinenza
Facile fare un rapido calcolo: scrivete il numero di pacchetti che fumate alla settimana, moltiplicate per 52 e poi moltiplicate il risultato per il costo di un singolo pacchetto. Impressionante, eh?!

Cosi ce la farà

Cosi ce la farà Libero dalla dipendenza, dai costi delle sigarette, dalle preoccupazioni per la propria salute? In poche parole, smettere di fumare sarebbe la cosa giusta?! Qui troverà aiuto,
Se non vuole o non può affrontare da solo la prova di smettere di fumare, cerchi aiuto. Rivolgendosi ad esempio al suo medico di famiglia, al suo cardiologo o seguendo un corso per smettere di fumare, rivolgendosi ad un gruppo di autoaiuto oppure ad un centro specializzato per la disassuefazione dal fumo.

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
Smokenote – Stop al fumo (Android, iOS) – *Smokenote* permette di controllare quante sigarette si fumano giornalmente e suggerisce consigli utili per ridurre il fumo analizzando lo storico da fumatore dell'utente. Anche un backup di informazioni relative allo stato di salute incoraggerà lo user a diminuire o anche a smettere con la nicotina. Oltre ad aiutare a gestire il vizio del fumo, *Smokenote* contribuisce a **mantenere un alto livello di wellness** anche aggiornando sul consumo di alcolici e sul tempo dedicato all'attività fisica. Insomma, un vero e proprio coach che migliorerà il livello generale delle condizioni di salute, il tutto con widget pratico e ben progettato che gli è valso più di 100mila download e 4 stelle di gradimento su Google Play.



Smettere di fumare fa - guadagnare - fino a 9 anni di vita

Un fumatore potrebbe allungare la vita fino a 9 anni smettendo di fumare secondo quanto affermato dall'Istituto Superiore di Sanità.
I **fumatori** rappresentano secondo l'**OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) il 21% della popolazione adulta, con l'adolescenza che è invece indicata quale periodo più critico: secondo i dati il 70% inizia a fumare prima di aver compiuto 18 anni, mentre il 94% prima dei 25. Sono 11,7 milioni i fumatori in Italia (22,3% della popolazione).

Quella volta che decisi di smettere di fumare

Quella volta che decisi di smettere di fumare di Giulio Scarantino Cosa si prova? È un insieme di sensazioni, di emozioni che si mescolano. Un po' come quando ti
di Giulio Scarantino

Monitoraggio del monossido di carbonio nel respiro

Monitoraggio del monossido di carbonio nel respiro Oltre alle conoscenze specialistiche per un'adeguata consulenza e l'idonea documentazione, l'apparecchio per il monitoraggio del CO nel respiro
Wu TC et al (1988) Pulmonary hazards of smoking marijuana as compared with tobacco. N Engl J Med 11;318(6):347-51

La sorveglianza Passi

La sorveglianza Passi Importanza per la salute Il fumo di tabacco si conferma il primo fattore di rischio che, complessivamente, concorre alla perdita di anni di vita in buona salute: la
Non fumare rappresenta un'importante scelta per uno stile di vita salutare di tutta la collettività: per chi fuma, smettere permette di migliorare il proprio stile di vita e di recuperare anni in buona salute ma anche di difendere la salute degli altri, evitando di esporli al fumo passivo. A livello individuale, i benefici conseguenti allo smettere di fumare variano da quelli legati al miglioramento dello stato di salute generale alla diminuzione del rischio di sviluppare specifiche patologie (come il cancro, le malattie cardiovascolari e quelle respiratorie) a benefici di natura estetica (alito, pelle e aspetto del volto più salutari). Gli effetti benefici della cessazione si apprezzano già nell'immediato in quanto dopo poche ore di astensione dal fumo l'ossigeno contenuto nel sangue torna alla normalità, il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo e migliorano respirazione, i sensi del gusto e del tatto; ad alcune settimane di distanza la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa e l'ossigenazione dei tessuti tornano al livello fisiologico; dopo 3-12 mesi, la funzionalità respiratoria si ristabilisce e si riduce il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari; dopo 10 anni, i rischi sono paragonabili a quelli di chi non ha mai fumato.