Smettere Di Fumare Una Volta Per Tutte

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 ←

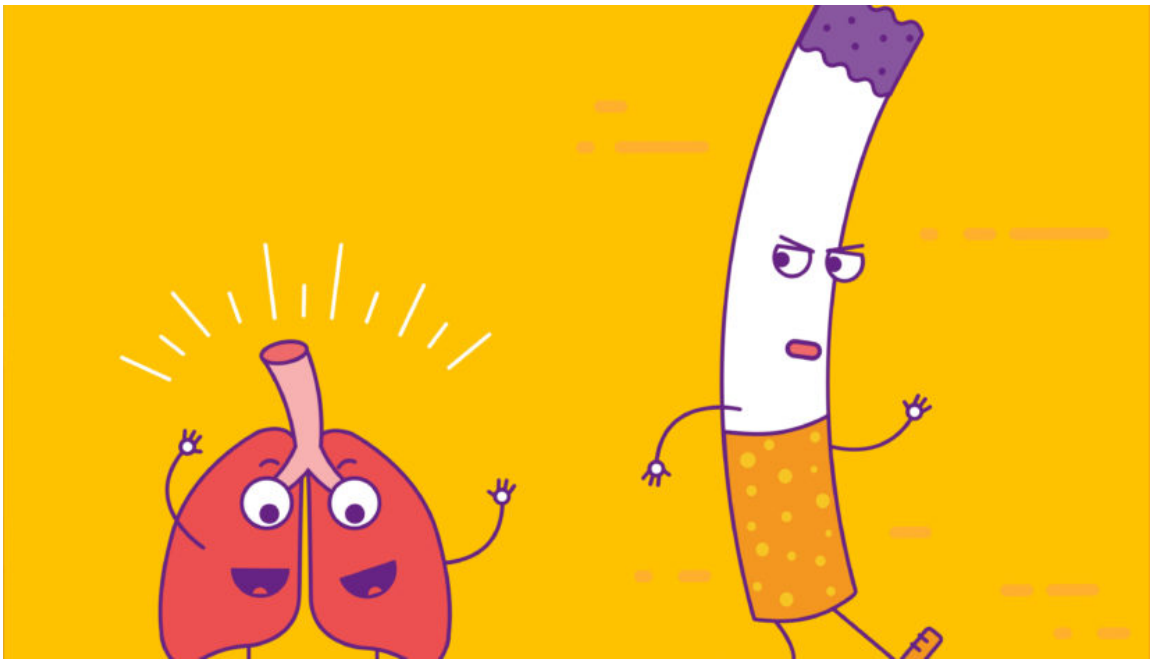
→ Guarda di più ←

Come smettere di fumare una volta per - tutte

Sarete capaci di dire addio alle sigarette?
21 aprile 2011 - È difficile, questo ve lo concedo, ma **non impossibile**. Vi prende il panico all'idea di smettere? Ci avete già provato e puntualmente avete ricominciato? Be', un paio di cose le avrete imparate, no? La prossima volta avrete più possibilità che sia quella buona!
Smettere di fumare **non è semplice**! Vi tocca rinunciare a una abitudine quotidiana solidamente radicata e modificare tutto il vostro comportamento. Forse non ci pensate davvero, perché tanto state bene come state? Non avete voglia di rinunciare ai piaceri del tabacco? Ecco, la vostra tranquillità rischia di essere di breve durata perché inevitabilmente, una di queste mattine, comincerete a farvi certe domande, a pesare i pro e i contro e a dirvi: *"Un giorno o l'altro mi sa che dovrei smettere!"*.
Speriamo che vi decidiate e infine che **passiate all'azione**, quella vera, e non all'ennesimo buon proposito!
Se volete smettere perché temete per la vostra salute, scommetto che questo rischia di non essere una motivazione sufficiente. A livello inconscio vi dite che dopotutto il cancro ai polmoni è lontano e che le malattie cardiache sono roba da vecchi! Ne siete proprio sicure?
Non vi trovate mai senza fiato, non vi capita mai di tossire quando avete fumato troppo? Non vorreste **dare il buon esempio ai vostri figli**, preferite continuare ad affumicarli? Non si tratta qui di farvi venire i sensi di colpa, cosa che non farebbe che spingervi alla trasgressione, ma solo di aiutarvi a trovare la motivazione necessaria.
Potete anche pensare che siete drogate, schiave, mucche da spremere per i produttori di sigarette e che avete voglia di essere libere. Potete calcolare le somme astronomiche che lo stato preleva dal vostro portafoglio sotto forma di imposte con la vostra complicità! Tutto va bene se vi dà la convinzione intima che **il successo è alla vostra portata**.

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare

Effetti piacevoli e meno piacevoli dopo aver smesso di fumare
L'alibi del possibile aumento di peso è una scusa comune per evitare di smettere di fumare. Va precisato, a questo proposito, che i vantaggi sulla salute in seguito all'abbandono della sigaretta sono molto superiori rispetto ai rischi legati ad un piccolo aumento di peso. Inoltre, non è detto che l'accumulo di qualche chilo in più si verifichi e di solito è transitorio. Per evitare di spostare sul cibo il desiderio di gratificazione prima saziato dalle sigarette, si può ricorrere a cibi ipocalorici, per esempio frutta e verdura, e accompagnare la scelta di smettere di fumare a un'attività fisica di qualunque tipo, purché piacevole, amplificando i vantaggi dell'addio alle sigarette

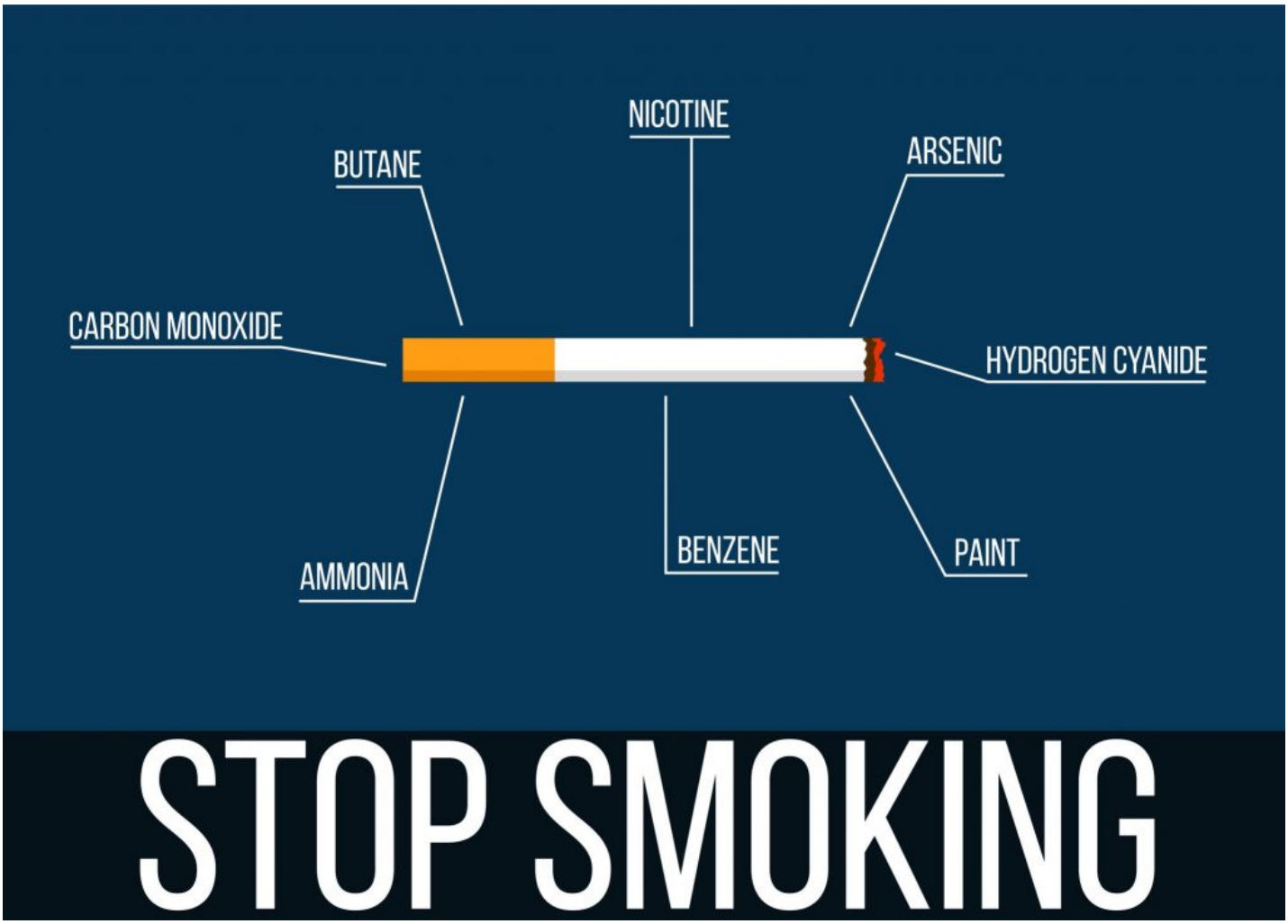


Smettere di fumare non è un - utopia

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.

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...
Compresi tra questi due fuochi ci sono circa 11 milioni di italiani, il 22% della popolazione, che non sono ancora **riusciti a smettere**. Non per niente, si parla di una **dipendenza** in piena regola. La nicotina infatti entra in circolo e arriva a stimolare i recettori nicotinici che hai nel cervello, provocando una sensazione di piacere e gratificazione della quale è davvero difficile fare senza. Per questa ragione, una volta superato il primo scoglio e aver gettato via il pacchetto, ti troverai di fronte un secondo ostacolo: la **crisi d'astinenza**. Ansia, irritabilità e irrequietezza potrebbero farti rimpiangere la tua scelta.



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.
Come fare a smettere di fumare?

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
E IN EFFETTI I MOMENTI PIЩ DIFFICILI sono stati questi. La prima uscita notturna: stavo per cedere e farmene accendere una, poi mi sono accorta che ero solo stanca, e ho deciso di salutare tutti e andare a dormire. Lavorare senza pause fumo mi sembrava difficile: invece sono piщ concentrata, senza la vocina che ogni tot mi avvertiva che dovevo fumare. E l'ansia da consegna in ritardo, tipica del mio lavoro, и stata egregiamente tamponata dalle gomme alla nicotina prima, e da un modo di lavorare piщ attento ai tempi poi. Quando sono irritabile, da che non posso piщ compensare l'umor nero con le sigarette, vado a dormire presto e il giorno dopo sono piщ serena. E le tensioni personali, che una volta sfogavo in sfuriate tamponate poi da ore di fumo a catena, sto imparando a gestirle. Non sempre и semplice. Ma mi sono accorta che le sigarette, che sembravano alleviare la mia irrequietezza perenne, in realta la generavano. Nei primi due mesi ho avuto ogni giorno la certezza che avrei ripreso a fumare (ora non piщ): mi ha aiutata la sorveglianza della psicologa Elena, che per i primi mesi del trattamento chiama i pazienti al telefono una volta a settimana, e dello pneumologo, con i suoi messaggini. «Fondamentale per noi», mi ha spiegato Boffi, «и alleviare la solitudine del fumatore. Il tabagismo и una patologia recidivante se il paziente и lasciato a se stesso. Tra i nostri pazienti che smettono, invece, due terzi superano l'anno senza ricadute».

Это видео недоступно

Voi li sapete i buoni motivi per salute e benessere per smettere di fumare le sigarette? Ormai siamo quasi a metà anno, quindi è epoca di bilanci. Anche se l...
Soli 20 minuti dopo l'ultima sigaretta, la pressione sanguigna e il polso si stabilizzano. Allo stesso tempo, si nota che le mani e i piedi si scaldano più facilmente perché la circolazione sanguigna ha ripreso a funzionare meglio.

Это видео недоступно

Non credo ci sia nessuno su questo pianeta che non sappia che fumare fa male. E per fortuna, perché fumare non soltanto fa male, ma fa INCREDIBILMENTE male. ...
 Smettere di fumare non vuol dire accorgersi che il fumo fa male (lo sappiamo già), ma mettere davanti al nostro vizio una serie di argomenti che non gli lasciano scampo e ci costringono ad affrontarlo.

I metodi più efficaci per smettere di fumare una volta per tutte

Dai sostituti del tabacco alle app, ecco tanti metodi per smettere di fumare scientificamente provati, che aumenteranno le tue probabilità di successo e ti aiuteranno a liberarti dalla dipendenza dalla nicotina una volta per tutte.
Le crisi d'astinenza dalla nicotina durano solo 5-10 minuti. Per resistere, trova qualcosa da fare quando provi il desiderio di fumare. Un ottimo modo per ridurre lo stress e distrarti è fare **esercizio fisico**.

Smettere di fumare: benefici

Smettere di fumare comporta tantissimi benefici fin da subito. Non solo soldi o tumori, ma anche pelle, gusto e olfatto. Non serve avere una determinata età o aver fumato tanto o poco: allontanarsi dal tabacco fa bene sempre e a tutti! Ecco perché.