Voglio Tornare A Fumare

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 ←

Fumo: il cervello rivela se chi ha smesso ci ricascherà

Fumo: il cervello rivela se chi ha smesso ci ricascherà L'astinenza provoca in alcuni individui cambiamenti che li rendono più vulnerabili e possono spingerli a riaccendere la sigaretta

Gli autori hanno preso **80 fumatori** tra i 18 e i 65 anni, che dichiaravano di fumare da più di 6 mesi più di 10 sigarette al giorno e li hanno sottoposti a risonanza magnetica funzionale due volte: immediatamente dopo aver fumato e 24 ore dopo aver smesso di fumare. Dopo una breve consulenza sulla cessazione del fumo, i partecipanti hanno fissato una **data target** nella quale avrebbero smesso di fumare. Sette giorni dopo quella data sono stati sottoposti a una visita per verficare, anche tramite un test delle urine, se erano effettivamente riusciti a resistere.

Voglio Tornare A Fumare

Una sola, giusto per ricordarmi com'è il sapore. Per il gesto e per quell'odore, il rito, associato al piacere dell'incontro, del dibattito. Una al mese,
Una sola, giusto per ricordarmi com'è il sapore. Per il gesto e per quell'odore, il rito, associato al piacere dell'incontro, del dibattito. Una al mese,
insieme a un bicchiere di vino con gli amici. Niente di più. **Poi le sigarette sono diventate due e poi una ogni weekend e poi "oggi sono troppo stressata"**. E poi, per non fare la "scroccona", ho ricominciato a comprare pacchetti da dieci. Per dare l'illusione, a me stessa, di non aver ripreso quel viziaccio. Ma una cosa ormai mi è chiara: un fumatore sarà un fumatore a vita.
Quattro anni fa avevo raccontato qui come avevo smesso di fumare. Di colpo, con una certa dose di sorpresa, mi ero accorta di aver passato la metà della vita con una sigaretta in mano. E mi era bastato un libro per capire quanto fossi stata stupida e superficiale.

Se ricominci a fumare, smettere di nuovo diventa molto più difficile

Tra cerotti e sigarette elettroniche, il numero dei fumatori che cercano di smettere è continuamente in crescita. Ma se poi si ricomincia, smettere di nuovo diventa molto più difficile—e io lo so bene, visto che ho smesso per ben tre volte.
I fumatori, come qualsiasi comico da varietà può confermare, sono una razza in via di estinzione. Negli Stati Uniti quelli adulti sono meno del 18 percento; negli anni Settanta, raggiungevano il 37 percento. Le sigarette stanno scomparendo con l'affermarsi di una generazione che è cosciente dell'inutilità della propria esistenza e della profonda insensatezza di quest'universo ma non sfrutta questa consapevolezza per fumarci su.

Discussione: Aiuto ho ripreso a fumare

42352 12 anni senza fumare e una crisi matrimoniale mi ha fatto ricominciare..и 6 mesi che fumo..non voglio essere di nuovo schiavo della sigaretta ma faccio fatica a trovare la volonta che un tempo mi ha aiutato a smettere di fumare.. Mi sento una *****..
va beh dai intanto benvenuto sul forum
dunque 12 anni fa perchи hai smesso? se ci sei riuscito 12 anni fa ce la puoi fare anche adesso, come sei stato in questi 12 anni? io penso molto meglio di questi ultimi 6 mesi.
dai su con il morale e trova la forza per ricominciare il cammino, noi siamo qua

Discussione: Perchи si ricomincia

25847 Perchи, dopo aver LOTTATO per un lasso di tempo piщ o meno lungo, si riprende a fumare , cadendo in un senso di sconforto, sentendosi totalmente falliti e vuoti dentro, non и possibile pensarci un attimo prima di dare quel maledetto tiro che ti fa crollare tutti i sacrifici che hai fatto !!!!!!????? Tranquilli !!!!!!..... non ho ricominciato, la mia и solo curiosita, fiducioso e felice di farne parte, attendo risposte dal forum.....ciao.

> dopo tutta la fatica che ho fatto per smettere (8 mesi) sarei un'idiota a ricominciare, pertт esistono anche persone autolesioniste (magari faccio parte anch'io, che ne so!) . I momenti di crisi sono dimunuiti pertт ne ho ancora parecchi; comunque per salvarmi dal ricominciare, porto sempre con me una sigaretta finta (plastica, si trova in farmacia). La gestualita in certe occasioni и quella che manca. Io risolvo cosм, sart infantile, pertт vi assicuro che и un ottimo aiuto per le emergenze, e piщ il tempo passa, piщ la voglia vien meno . Provare per credere.

Discussione: Ho ripreso

2265 Ciao a tutti ho 31 anni e fumo da 5 anni, ad aprile con molti sacrifici e praticando molto sport ero riuscita a smettere (fumavo circa 10 sigarette al giorno) e non ho toccato sigaretta per circa 4 mesi, poi mia madre si и ammalata di cancro ed и morta e io ho ripreso; all'inizio fumavo una o due sigarette prima di andare a dormire perchи questo mi aiutava a combattere l'insonnia, ora fumo il doppio di quanto fumavo prima. Ho provato a smettere o a ridurre, butto via i pacchetti di sigarette

> una dipendenza si combatte con un'altra, meno dannosa. ci sono tante in giro!
> cioccolata, footing, ecc. ehi!, che pensavi?
> lily

Ricominciare a fumare se sai come farlo

Smettere di fumare ormai è diventato facile e indolore. Ma quali conseguenze ha portato questa ventata di salutismo? Che le industrie del tabacco sono...
Metodo numero 5 – Il metodo del buon cristiano

Dipendenza da fumo, chi ricomincia non sente (solo) la mancanza della nicotina

Ricercatori britannici hanno dimostrato che dietro ai numerosissimi casi di recidiva tra gli ex fumatori non c'è soltanto la forte dipendenza generata...
Riprendere a fumare, per molti degli intervistati, è servito ad affrontare una fase particolarmente stressante della propria vita. Il recupero dell'identità di fumatore ha scatenato in tutti un'intensa risposta emotiva, che passava dal piacere al senso di colpa e alla vergogna.

Come smettere di fumare

Ho smesso di fumare anni fa per più di 6 anni, poi una batosta sentimentale mi ha fatto ritornare in mente le sigarette a cui non pensavo davvero pi
Ho smesso di fumare anni fa per più di 6 anni, poi una batosta sentimentale mi ha fatto ritornare in mente le sigarette a cui non pensavo davvero più, ed ho ripreso come se niente fosse. Da allora ho alternato periodi senza sigarette in cui stavo davvero bene, non faticavo per nulla a non fumare ma poi bastava una giornata più difficile delle altre e come in passato il pensiero ritornava alla sigaretta e le prendevo.

Voglio Tornare A Fumare

Il nuovo libro di Giacomo Papi, che ha letto il manuale di Allen Carr e ha capito che Carr si sbaglia

Giacomo Papi spiega così il suo libro, "È facile ricominciare a fumare (se sai come farlo)", dopo aver raccontato la leggenda di Frankie Stoner, che sparì lasciando scritto nella neve «Vado a cercare un tabaccaio aperto. Scusatemi, Frankie»: