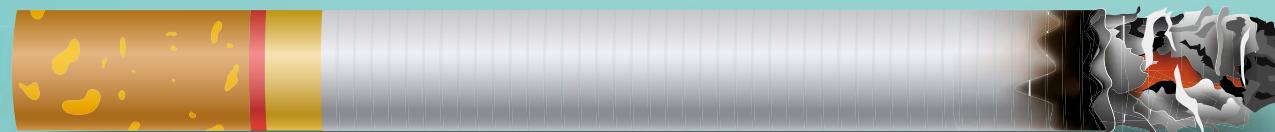


UN MONDO SENZA FUMO, È POSSIBILE.

Alfabeto Motivazionale



GLI INCONTRI, GRATUITI E SENZA PRENOTAZIONE, SI SVOLGERANNO NELLA SALA POLIVALENTE DELLA CASA DELLA SALUTE NAVILE (BOLOGNA), DALLE 17 ALLE 19.

A	15 DICEMBRE 2022 Ambiente e impatto del fumo sull'ecologia/ Alimentazione e cibi sani nella dismissione	L	12 OTTOBRE 2023 Lasciar andare: la fine di un amore tossico: significati d'uso e dipendenza da tabacco
B	12 GENNAIO 2023 Benessere Psico-Fisico nella dismissione da tabacco	M	16 NOVEMBRE 2023 Maternità senza Fumo – Danni del fumo in gravidanza
C	16 FEBBRAIO 2023 Citisina un farmaco alleato nel percorso di dismissione da tabacco	N	14 DICEMBRE 2023 Nuove modalità di consumo: IQOS-GLO e E-CIG sono davvero innocue?
D	16 MARZO 2023 Datti Una Mossa - I benefici dei corretti stili di vita nella dismissione da tabacco	O	O lismo e benessere: l'importanza del benessere psico fisico integrato nella dismissione da tabacco
E	13 APRILE 2023 Emozioni nel percorso di dismissione da tabacco. Che ruolo giocano?	P	P ericoli per la salute e per la mente: dove si insinua la trappola del piacere e che ruolo gioca la nicotina
F	18 MAGGIO 2023 Fitness: i benefici dell'attività motoria nella dismissione da tabacco e nel mantenimento dell'astinenza	Q	Q uesiti aperti sul fumo: rispondiamo a tutte le tue domande sul fumo su qualsiasi aspetto
G	15 GIUGNO 2023 Gabbie Mentali: le false credenze gravitanti attorno al fumo di sigaretta	R	R espirazione e gestione del craving: il ruolo degli esercizi respiratori nella gestione del craving e nell'impedire le ricadute
H	13 LUGLIO 2023 Health: I danni del fumo di tabacco e dei nuovi dispositivi che riscaldano tabacco	S	S ignificati associati al consumo: come il ritorno della consapevolezza spezza il circolo vizioso della dipendenza
I	14 SETTEMBRE 2023 Idratazione e validi consigli per contrastare la voglia di tabacco e il craving	T	T entazioni: perchè una volta astinenti è pericoloso fumare anche solo una sigaretta
		U	U nione: il potere della condivisione dei vissuti emotivi in gruppo nella dismissione da tabacco
		V	V erità sul fumo: smascherare gli inganni della dipendenza da nicotina
		Z	Z eroFumo: smettere di fumare attraverso il metodo cognitivo comportamentale nei centri anti fumo

