

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
B	12 GENNAIO 2023 Benessere Psico-Fisico nella dismissione da tabacco
C	16 FEBBRAIO 2023 Citisina un farmaco alleato nel percorso di dismissione da tabacco
D	16 MARZO 2023 Datti Una Mossa - I benefici dei corretti stili di vita nella dismissione da tabacco
E	13 APRILE 2023 Emozioni nel percorso di dismissione da tabacco. Che ruolo giocano?
F	18 MAGGIO 2023 Fitness: i benefici dell'attività motoria nella dismissione da tabacco e nel mantenimento dell'astinenza
G	15 GIUGNO 2023 Gabbie Mentali: le false credenze gravitanti attorno al fumo di sigaretta
H	13 LUGLIO 2023 Health: I danni del fumo di tabacco e dei nuovi dispositivi che riscaldano tabacco
I	14 SETTEMBRE 2023 Idratazione e validi consigli per contrastare la voglia di tabacco e il craving

L	12 OTTOBRE 2023 Lasciar andare: la fine di un amore tossico: significati d'uso e dipendenza da tabacco
M	16 NOVEMBRE 2023 Maternità senza Fumo - Danni del fumo in gravidanza
N	14 DICEMBRE 2023 Nuove modalità di consumo: IQOS-GLO e E-CIG sono davvero innocue?
O	Olismo e benessere: l'importanza del benessere psico fisico integrato nella dismissione da tabacco
P	Pericoli per la salute e per la mente: dove si insinua la trappola del piacere e che ruolo gioca la nicotina
Q	Quesiti aperti sul fumo: rispondiamo a tutte le tue domande sul fumo su qualsiasi aspetto
R	Respirazione e gestione del craving: il ruolo degli esercizi respiratori nella gestione del craving e nell'impedire le ricadute
S	Significati associati al consumo: come il ritorno della consapevolezza spezza il circolo vizioso della dipendenza
T	Tentazioni: perchè una volta astinenti è pericoloso fumare anche solo una sigaretta
U	Unione: il potere della condivisione dei vissuti emotivi in gruppo nella dismissione da tabacco
V	La Verità sul fumo: smascherare gli inganni della dipendenza da nicotina
Z	ZeroFumo: smettere di fumare attraverso il metodo cognitivo comportamentale nei centri anti fumo

