

# Così riesce a smettere di fumare

## Cara partecipante, caro partecipante

Esattamente tra un mese parte il Concorso per smettere di fumare. Quattro settimane senza sigaretta - più volte avrà a che fare con la voglia di fumarne una. Metta già da adesso le sue [abitudini col fumo](#) sotto una lente d'ingrandimento. Con quali alternative sostituirà il gesto di mettersi fra le dita una sigaretta?

Ha già fatto il [test di dipendenza](#)? Quanto è grande la sua dipendenza dalla nicotina? A partire dal punteggio totale 4 possono esserle di aiuto, per portare a termine con successo il concorso, [farmaci](#) a base di nicotina.

Desidera saperne di più su questi farmaci? Oppure come pensa di dominare la voglia di una sigaretta? Telefoni alla [Linea stop tabacco](#). Le/i consulenti preparati in modo speciale rispondono a tutte le domande su come smettere.

## Facebook

Se lei parla francese o tedesco visiti le nostre pagine facebook (in tedesco: [Rauchstoppwettbewerb](#), in francese: [Concours pour arrêter de fumer](#)) per scambiare esperienze e consigli con altri partecipanti al concorso.