

MODALITA' D'ACCESSO

IMPEGNATIVA

CON CAUSALE "CICLO 8 COLLOQUI
PSICOLOGICI TABAGISMO"

TICKET EURO 36

PRENOTAZIONE:

TELEFONANDO DALLE ORE 9,00 ALLE
ORE 12,00 E DALLE ORE 14,00 ALLE
ORE 16,00 AL NUMERO 030/7102822

OPPURE

PRESSO QUALSIASI SPORTELLO cup
DELL'ASST FRANCIACORTA

Per informazioni
dott.ssa M.A. Pitzianti
cell: 3394677729

AMBULATORIO PSICOLOGICO TABAGISMO

che cos'è?

Uno spazio dedicato a
chi vuole smettere di
fumare:

Se si è aiutati
smettere è più facile

APERTURA

MARTEDI' POMERIGGIO
AMBULATORIO 6

MERCOLEDI' MATTINO
AMBULATORIO 1

MERCOLEDI' POMERIGGIO
AMBULATORIO 6

VENERDI' POMERIGGIO
AMBULATORIO 1

Sistema Socio Sanitario



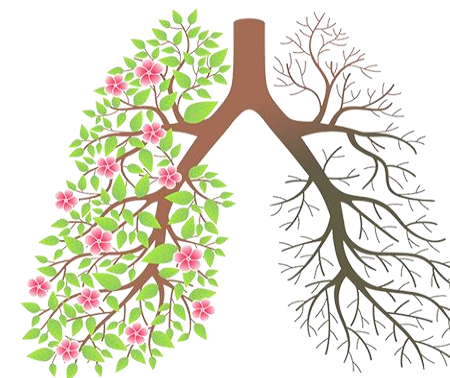
Regione
Lombardia

ASST Franciacorta

D.S.M.D.

AMBULATORIO PSICOLOGICO TABAGISMO

POLIAMBULATORI
PRESIDIO OSPEDALIERO
DI CHIARI



CURIOSITA'

LE PUFF BAR sono sigarette elettroniche molto popolari tra i giovani.

Non hanno odore, costano poco.
Sono sigarette elettroniche monouso, molto trendy, poco riconoscibili più simili ad un evidenziatore, ad un pennarello che ad una sigaretta elettronica
Spesso contengono sali di nicotina che il gusto degli aromi coprono

Una puffbar da 600 tiri al 2% di nicotina corrisponde a **35 sigarette**;

una da 1500 tiri al 2% di nicotina a **90 sigarette**.

Gli aromi e la modalità e-cig permettono di non sentire fastidi come si sentirebbero dopo aver fumato l'equivalente di sigarette cartacee

Fonte SITAB (Società italiana di tabaccologia)

TIPS AND TRICKS

(TRUCCHI, CONSIGLI)

LO SAI CHE DOPO 2/3 MINUTI LA VOGLIA DI FUMARE (CRAVING) SI ABBASSA SIA CHE TU ABBA FUMATO OPPURE NO? BASTA DISTRARSI..

VERO O FALSO?

SE AIUTATI LA POSSIBILITÀ DI SMETTERE SI DUPLICA V/F

LE POLVERI FINI ED ULTRASOTTILI DEL FUMO, EMESSE IN AMBIENTE CHIUSO, SONO SUPERIORI A QUELLE SPRIGIONATE DAI GAS DI SCARICO DI UN'AUTOMOBILE V/F

(SONO ENTRAMBE VERE)

EFFETTI A BREVE DEL PRENDERSI CURA DI SE'...

MIGLIORE AUTOSTIMA..
MENO AFFANNO..
PELLE PIU' LUMINOSA..
ALITO MIGLIORE..
RISPARMIO ECONOMICO

