

## PROGRAM GUIDE



# QUITKEY™

## Guida al Programma



QuitKey™ è un marchio di proprietà di PICS, Inc. Copyright© 1986 - 2005 PICS, Inc.

Tutti i diritti riservati.

## Che cos'è **QUITKEY™** ?

Un Programma Completo che Ti Aiuterà a  
Smettere di Fumare

### **Contenuto:**

Il Computer QuitKey

La Guida al Programma QuitKey

Risorse Aggiuntive su [www.QuitKey.com](http://www.QuitKey.com)

Garanzia limitata solo per gli USA

Scopo della Garanzia. PICS, Inc. garantisce all'acquirente iniziale il QuitKey Stop Smoking Program da qualsiasi vizio di materiali e di costruzione per un periodo di 12 mesi a decorrere dalla prima data dell'ordine. La responsabilità di PICS in ragione della presente garanzia sarà, a propria discrezione, limitata ai costi di riparazione o di sostituzione per quelle parti componenti l'apparecchio che dovessero risultare viziate.

Esclusioni. PICS non sarà responsabile né si accollerà i costi per la spedizione o la sostituzione delle batterie o di altre parti deteriorabili. La presente garanzia non copre i danni dovuti ad infortunio, uso scorretto, colpa o mancata osservanza delle istruzioni per il corretto uso di QuitKey. Per poter usufruire della presente garanzia è necessario esibire un documento che provi la data dell'ordine. AD ESCLUSIONE DI QUANTO PREVISTO SOPRA E DELLE VIGENTI DISPOSIZIONI DI LEGGE, PICS NON FORNISCE NESSUNA GARANZIA, SIA ESSA ESPLICITA O IMPLICITA, SUL PROGRAMMA QUITKEY, NONCHÉ ALCUNA GARANZIA O COMMERCIALIZZABILITÀ O IDONEITÀ DEL PRODOTTO PER SCOPI SPECIFICI. TUTTE LE GARANZIE IMPLICITE SONO SOGGETTE ALLA DURATA DELLA PRESENTE GARANZIA. PICS NON SARÀ RESPONSABILE NEI CONFRONTI DELL'ACQUIRENTE O DI QUALSIVOGLIA ALTRA PERSONA PER I DANNI INCIDENTALI O CONSEGUENTI CONNESSI ALL'USO DI QUITKEY. LE RIPARAZIONI E LE SOSTITUZIONI DI CUI ALLA PRESENTE GARANZIA SONO L'UNICO RIMEDIO DEL CONSUMATORE. Alcuni Stati non ammettono l'esclusione o la limitazione dei danni incidentali o conseguenti, o ammettono limiti alla durata di una garanzia implicita, in tal caso i limiti e le esclusioni di cui in precedenza non verranno applicati. La presente garanzia attribuisce diritti legali specifici, che potranno anche variare a seconda dello Stato di provenienza dell'utente. Reclami. Per inoltrare un reclamo è necessario spedire il prodotto con la relativa prova d'acquisto e la descrizione del difetto riscontrato a: PICS, Inc., 12007 Sunrise Valley Dr., Suite 480, Reston, VA 20191-3481.

QuitKey™ è un marchio di proprietà di PICS, Inc. Questo documento è stato redatto per assistere gli utenti del Programma QuitKey e non può essere riportato con citazioni, riprodotto, salvato in un sistema d'archiviazione o trasmesso in tutto o in parte, in nessuna forma o tramite alcun mezzo senza previo consenso scritto da parte PICS, Inc.

Copyright© 1986 - 2005 PICS, Inc. Tutti i diritti riservati.

L'apparecchio risponde ai requisiti di cui alla Sezione 15 del FCC Rules. Il suo funzionamento rispetta le condizioni che seguono: (1) questo apparecchio non può causare interferenze dannose, e (2) questo apparecchio deve accettare ogni interferenza ricevuta, comprese le interferenze che possono influire negativamente sul suo funzionamento.

## **Comunicato per gli Utenti di QuitKey**

Durante il Programma QuitKey continuerai a fumare normalmente per circa una settimana e poi continuerai a fumare ad intervalli regolari fino ad arrivare a smettere di fumare gradualmente. Ricordati che il Ministero della Salute ha dichiarato che il fumo è dannoso per la tua salute. Anche se QuitKey ti chiederà di continuare a fumare per un breve periodo di tempo, PICS, Inc., la casa produttrice di QuitKey, declina da ogni responsabilità per qualsiasi effetto dannoso che il continuare a fumare nel periodo previsto dal programma potrebbe procurarti alla salute. Sei tu l'unico responsabile delle conseguenze che derivano dal tuo fumare e l'unico a poter valutare se le tue condizioni di salute sono tali da permetterti di continuare a fumare per un limitato periodo di tempo senza che ciò arrechi danno alla tua salute. Se hai dei dubbi, consulta il tuo medico.

PICS, Inc. non garantisce che QuitKey ti farà smettere di fumare. Ciononostante, PICS ti fa presente che, se utilizzato seguendo le istruzioni, il Programma QuitKey per Smettere di Fumare può effettivamente aiutarti a smettere. QuitKey ha funzionato per gli altri, e crediamo che possa funzionare anche per te.

## INTRODUZIONE

### ***Congratulazioni!***

Utilizzare il Programma QuitKey per Smettere di Fumare, è il tuo primo passo importante verso una vita più lunga e più sana! QuitKey ti aiuterà a ridurre gradualmente le sigarette che fumi ogni giorno fino a quando non riuscirai a smettere per sempre.

### **Informazioni su PICS, Inc.**

PICS (Personal Improvement Computer Systems) si occupa dello sviluppo di sistemi che migliorano la salute personale dell'uomo. Siamo un gruppo di individui che vogliono aiutare gli altri affinché i cambiamenti radicali di comportamento e di stile di vita che li porteranno a vivere meglio e a godersi meglio la vita possano durare nel tempo. Siamo sempre alla ricerca di metodi innovativi che sappiano combinare le ultime scoperte scientifiche sul comportamento e sulla salute con le più avanzate innovazioni tecnologiche. Per ulteriori informazioni su PICS, Inc. ed i nostri prodotti, visita il nostro sito web [www.LifeSignUSA.com](http://www.LifeSignUSA.com).

scarica". In tal caso sostituisci la batteria e premi il tasto reset ancora una volta servendoti di una graffetta.  
RICORDATI DI SOSTITUIRE LA BATTERIA SOLO QUANDO STAI PER RICOMINCIARE IL PROGRAMMA O QUANDO COMPARE L'INDICATORE DELLA BATTERIA SCARICA.

### ***Cosa devo fare se il mio QuitKey non funziona bene?***

Chiama il numero verde +1-866 di QuitKey (1-866-784-8539) e un addetto al *customer service* ti assisterà.

### ***Come funziona QuitKey?***

QuitKey, innanzitutto, ti dirà ogni giorno quando fumare (Fase I), poi come programmare e ridurre gradualmente ogni giorno le tue sigarette fino a quando non sarai capace di smettere del tutto (Fase II):

- Riducendo gradualmente il numero delle sigarette da fumare, QuitKey ti aiuterà a soffrire meno dei sintomi da astinenza che invece avvertiresti smettendo di fumare improvvisamente.

- Fumando solo quando ti viene imposto da QuitKey, non quando sei abituato tu, ti aiuterà a rompere gli stimoli associati al fumo (per esempio fumare dopo un pasto, mentre guidi...).
- Dovendo confrontarti con intervalli più lunghi tra una sigaretta e l'altra, QuitKey ti aiuterà a controllare il bisogno di fumare e ad acquisire fiducia in te stesso per smettere definitivamente.

### ***Cosa succede se riprendo a fumare?***

Se dopo aver completato il tuo programma non riesci a stare senza fumare e riprendi a fumare regolarmente, potrai ricominciare il tuo programma QuitKey riaccendendo l'apparecchio e premendo il tasto reset. Ricordati che una volta una volta completato il programma potrai ripeterlo una volta sola. Perciò fai sì che questa seconda volta sia quella giusta.

### ***Cosa succede se la mia batteria è esausta?***

QuitKey è stato pensato per funzionare a lungo con una sola batteria. Se lasci in giro QuitKey per mesi e poi provi a reinstallare il programma, può succedere che nel display in alto compaia l'indicatore della "batteria

- *Comportati da non fumatore.* I non fumatori non hanno portacenere o accendini in casa. Cercano di evitare chi fuma. Non tengono un pacchetto di riserva perché "non si sa mai". Soprattutto, non danno un tiro alla sigaretta di altri perché fa male.
- *Impara dagli errori.* Il tuo obiettivo è quello di non fumare più. Nemmeno un tiro. Se però dovessi cadere in tentazione e fumare un sigaretta, fai un passo indietro e pensa a come evitare di ricadere nell'errore in futuro, poi rinnova il tuo impegno a vivere da non fumatore.

Questo metodo per smettere di fumare, chiamato *scheduled gradual reduction*, è un approccio scientificamente provato e generalmente riconosciuto la cui efficacia è stata dimostrata da un certo numero di studi indipendenti. Per ulteriori informazioni sulle ricerche che stanno dietro l'approccio di QuitKey, visita [www.QuitKey.com](http://www.QuitKey.com).

## ***Come posso aumentare le mie possibilità di riuscita per smettere di fumare?***

- Impegnati a smettere di fumare e ad usare QuitKey per le prossime 3 / 6 settimane.
- Fai sapere a coloro che ti sostengono che stai per smettere di fumare.
- Leggi e segui le istruzioni di questo opuscolo.
- Porta con te QuitKey dappertutto.
- Registra ogni sigaretta che fumi.
- Nella Fase II, fuma solo quando ti viene chiesto da QuitKey.

## ***Ecco alcuni consigli per continuare a non fumare:***

- *Anticipa le situazioni ad alto rischio.* Non dovrai metterti alla prova. Ogni giorno dovrai prevedere le situazioni rischiose pensando a come evitarle o affrontarle.
- *Chiedi aiuto quando ti senti tentato.* Quando senti il bisogno di fumare, chiama un amico e raccontagli le motivazioni che ti portano a continuare a non fumare.




## ***Cosa succede al termine della FASE II?***




L'ultimo giorno della Fase II fumerai la tua ultima sigaretta. QuitKey emetterà un suono speciale per congratularsi con te per aver smesso di fumare. QuitKey continuerà a mostrarti il simbolo "Non Fumare" e il numero romano "III" e non ti chiederà più di fumare.

QuitKey ti ha portato fino al traguardo, ma ora hai bisogno di continuare ad utilizzare ciò che hai appreso nel corso del programma per continuare a non fumare.

## **TASTI E SIMBOLI QUITKEY**

### ***Ci sono solo 3 tasti su QuitKey:***

**Tasto Sigaretta** : premere il tasto rosso con la sigaretta ogni volta che si fuma una sigaretta.

**On/Off/Vol** : premere questo tasto per accendere QuitKey a volume basso , premere di nuovo per aumentare il volume , e premere ancora per spegnere.

**Reset:** all'interno di una piccola cavità sul retro di QuitKey troverai un tasto da utilizzare per avviare o riavviare il tuo programma.



### ***Cosa succede se voglio smettere di fumare prima che la Fase II sia terminata?***



QuitKey è stato concepito per portarti a fumare una sola sigaretta prima di smettere del tutto. Se credi di essere pronto prima, è necessario che tu abbia ridotto le sigarette che fumi ogni giorno ad un totale di 4 o meno (circa 4 ore l'una dall'altra) e di aver seguito la Fase II per almeno due settimane prima di smettere. Se ricadi nella tentazione e riprendi a fumare, riaccendi l'apparecchio, ricomincia da dove eri rimasto e segui il programma fino al termine della Fase II.

## ***Cosa succede se sento che non riuscirò a portare a compimento la FASE II?***

Prima assicurati di registrare le sigarette non richieste cosicché QuitKey può regularsi. Se hai ancora dei problemi spegni QuitKey e prova a prendere una pausa di qualche giorno specialmente nelle tua vita è cambiato qualcosa che ti fa sentire il bisogno di fumare più del solito. Se la pausa non funziona, ricomincia il mattino successivo accendendo l'apparecchio e premendo il tasto reset sul retro aiutandoti con una graffetta. **RICORDATI CHE HAI SOLO 1 POSSIBILITÀ DI RICOMINCIARE LA FASE II, USALA SOLO QUANDO SEI SICURO CHE NON SEI PIÙ IN GRADO DI SEGUIRE LO SCHEMA.**



## ***I Display di QuitKey:***

**Quando Fumare:** Nella Fase II, QuitKey farà il conto alla rovescia delle ore e dei minuti che ti rimangono prima di poter fumare la tua prossima sigaretta.

**Simbolo "Fumare / Vietato Fumare":** quando sarà ora di fumare, QuitKey farà apparire sul display il simbolo "fumare" con la sigaretta , quando invece non sarà ora di fumare farà apparire il simbolo "vietato fumare" .

**Quanti Giorni al Traguardo:** la Fase I dura 7 giorni. La Fase II dura dai 14 ai 34 giorni a seconda di quanto fumi. QuitKey farà il conto alla rovescia dei 7 giorni della Fase I e dei 14/34 giorni della Fase II fino a quando smetterai di fumare.

**Fase:** il piccolo numero romano (I, II, o III) che appare sotto i "Quanti Giorni al Traguardo" ti dirà in quale Fase ti trovi.

**Volume:** l'indicatore del volume ti dirà se il volume di QuitKey è basso  o alto . Quando l'apparecchio è spento, non ci sono né suoni né display.

### ***Cosa succede se non posso utilizzare QuitKey per alcuni giorni?***

È meglio che tu usi QuitKey tutti i giorni, però possono esserci dei giorni in cui non puoi farlo (per es. sei stanco di fumare ad intervalli regolari, ti sei dimenticato di portarlo con te in viaggio, stai attraversando un periodo stressante). Non appena potrai utilizzare QuitKey, accendilo il mattino successivo. QuitKey ripartirà da dove l'avevi lasciato.



## ***Cosa succede se mi trovo in una situazione dove non mi è permesso fumare?***

Se ti vieni a trovare in una situazione dove non ti è permesso fumare e non puoi assentarti per andare a fumare, spegni QuitKey, ma riaccendilo non appena potrai fumare. Dopo aver riaccessato l'apparecchio, aspetta fino a quando non ti verrà chiesto di fumare. Se non vuoi disturbare chi ti sta intorno con il segnale acustico che QuitKey emette per dirti che puoi fumare, abbassa il volume con il tasto On/Off/Vol.

## **FASE I: REGISTRA TUTTE LE VOLTE CHE FUMI**

### **È ora di cominciare.**

1. Apri il coperchio sul retro di QuitKey (metti una moneta nella chiusura e gira), inserisci la batteria con il lato + verso l'alto e richiudi. **NON APRIRE PIÙ IL COPERCHIO.** QuitKey avvierà molte volte il tuo programma per smettere di fumare su una sola batteria e perderà tutte le tue informazioni se estrarrai la batteria nel bel mezzo del tuo programma.

2. Scegli una mattina per cominciare.
3. Premi una volta il tasto On/Off /Vol . Apparirà  volume basso.
4. Premi il tasto Reset sul retro inserendo una graffetta nella cavità e tirando giù lentamente.
5. Un breve tono ti avvertirà che il tuo programma è cominciato.
6. Una sigaretta accesa apparirà nella Fase I per ricordarti di fumare come al solito.
7. Sul display vedrai comparire i giorni da percorrere nella Fase I ("7"), mentre una "I" indicherà che ti trovi nella Fase I.

### ***Che cosa succede se QuitKey mi dice di fumare e io non posso o ne ho voglia?***

Cerca il più possibile di fumare quando QuitKey te lo chiede. Ricorda che non stai riducendo solo il numero delle sigarette che sei abituato a fumare ma stai fumando anche in momenti in cui di solito non lo fai per rompere gli stimoli che ti portano a farlo. Quando senti i segnali acustici e vedi il simbolo "Fumare", accendi una sigaretta e premi il tasto rosso con la sigaretta. Se in quel momento non puoi fumare, fuma non appena ti sarà possibile e premi il tasto rosso.

QuitKey aggiusterà il tuo programma se avvertirà che hai dei problemi ad aspettare fino a quando non ti viene chiesto di fumare. Ripeterà lo schema di quel giorno ancora una volta, dandoti così la possibilità di farcela prima di passare al programma del giorno successivo. Quando QuitKey ripete il programma di una giornata, apparirà sul display una freccia verso sinistra ◀ sotto "Quanti Giorni al Traguardo".

### ***Cosa Fare Ogni Giorno durante la Fase I.***

- ***Premi il tasto con la sigaretta ogni volta che accendi una sigaretta.***

Durante la Fase I fuma come al solito e premi il tasto con la sigaretta ogni volta che ne accendi una. Dopo aver premuto il tasto con la sigaretta, QuitKey ti mostrerà per alcuni secondi nell'area del display sotto "Quanti giorni al Traguardo" il numero delle sigarette registrato fino a quel momento in quella giornata.

- ***Accendi l'apparecchio la mattina e spegnilo la notte.***

Accendi l'apparecchio ogni mattina e tienilo acceso tutto il giorno. Premi il tasto con la sigaretta ogni volta che fumi. Di notte tieni QuitKey sempre spento. Ciò ti aiuterà a risparmiare la durata della batteria e servirà a QuitKey per riconoscere l'inizio e la fine della tua giornata. Se una mattina ti accorgi di esserti dimenticato QuitKey acceso per tutta la notte, basterà che tu lo spenga per poi riaccenderlo di nuovo.

## ***Domande Più Frequenti (Cosa succede se . . . ?)***

### ***Cosa succede se non riesco ad aspettare di fumare mentre QuitKey mi dice che devo aspettare?***

Cerca di controllarti e aspetta fino a quando non ti viene chiesto di fumare. Adesso è il momento di imparare a tener testa agli stimoli quindi prova a controllarli. Mastica una gomma, fai una passeggiata oppure chiama un amico. Se proprio non ce la fai ad aspettare, fuma e premi il tasto rosso con la sigaretta non appena l'accendi. Sentirai un "ronzio" quando accenderai una sigaretta prima del tempo - questo è il modo di QuitKey per dirti che stai fumando troppo presto - CIONONOSTANTE È FONDAMENTALE CHE TU REGISTRI QUESTA "SIGARETTA ANTICIPATA".



- ***L'ultimo giorno della Fase II fumerai la tua ultima sigaretta e smetterai di fumare.***  
QuitKey emetterà un lungo suono per congratularsi con te! Quando sentirai il suono, dovrai smettere di fumare e sarai pronto a cominciare una vita da non fumatore. Per saperne di più sulla fase di mantenimento vai al sito [www.QuitKey.com](http://www.QuitKey.com).

- ***Porta QuitKey con te ovunque.***  
Metti QuitKey al tuo portachiavi, in tasca, o insieme alle tue sigarette e registra ogni sigaretta che fumi. Se ti dimentichi di registrare alcune sigarette o se registri una sigaretta per errore, non preoccuparti. QuitKey è stato pensato apposta per correggere alcuni errori senza conseguenze per il tuo programma.

## ***Domande Più Frequenti (Cosa succede se . . . ?)***

### ***Cosa succede se mi dimentico di accendere o spegnere QuitKey?***

Se una mattina ti dimentichi di accenderlo, accendilo appena te lo ricordi e comincia a registrare le sigarette che fumi. Se la sera ti dimentichi di spegnere QuitKey, basterà che tu lo spenga per poi riaccenderlo di nuovo il giorno dopo e ricominciare un nuovo giorno.

- ***Spegni QuitKey ogni notte o quando non puoi fumare.***

Oltre alle ore in cui dormi, possono esserci durante la giornata dei momenti in cui non ti è assolutamente possibile fumare. In tal caso puoi spegnere QuitKey. Non appena potrai di nuovo fumare, riaccendi QuitKey e aspetta fino a che non ti verrà chiesto di fumare.

*Non aspettare, fallo subito e non cercare di saltare nessun comando di fumo almeno che tu non sia in una situazione che non ti permetta assolutamente di fumare.*

- ***Premi il tasto rosso con la sigaretta ogni volta che accendi una sigaretta.***

Quando premi questo tasto, QuitKey comincerà a contare il tempo che ti separa dalla tua prossima sigaretta. **REGISTRA SEMPRE OGNI VOLTA CHE FUMI, ANCHE QUANDO FUMI PRIMA CHE TE LO VENGA CHIESTO.** QuitKey si adatterà a te ma avrà bisogno di sapere quando fumi per poterlo fare.

## ***Che cosa succede se mi dimentico di portare QuitKey con me e di registrare alcune sigarette?***

Per installare il tuo programma QuitKey utilizza gli intervalli tra una sigaretta e l'altra, non il numero delle sigarette. Ecco perché, se ti accorgi di esserti dimenticato di registrare alcune sigarette, non dovrai provare ad inventarle premendo più volte il tasto con la sigaretta. Dovrai invece registrare solo l'ultima sigaretta e continuare a registrare quelle successive. QuitKey vuole sapere *solo quando fumi e non quante volte fumi.*

***Cosa succede se per sbaglio il TASTO con la SIGARETTA viene premuto da me o da qualcun altro?***

QuitKey non registrerà le sigarette troppo ravvicinate fra loro. Se dovessi registrare per sbaglio una sigaretta di troppo non preoccuparti, continua a seguire il tuo programma. QuitKey è stato pensato per gestire alcuni errori e continuare a personalizzare il programma a seconda del tuo schema di fumo.

- ***Fuma quando senti il tono acustico e vedi apparire il simbolo "Fumare" con la sigaretta.***

Quando è ora di fumare, il cronometro si azzerà (0:00) e vedrai lampeggiare una sigaretta. Una breve sequenza di toni acustici ti avvertirà che è ora di fumare. Quando QuitKey ti dice di fumare, accendi una sigaretta e premi il tasto rosso con la sigaretta. Metticela tutta per non fumare fino a quando QuitKey non ti dirà di farlo, ma assicurati di fumare ogni volta che QuitKey te lo chiederà, anche quando non ne sentirai il bisogno.

Ogni mattina, quando lo accendi, QuitKey comincerà il conto alla rovescia del tempo che ti separa dalla tua prima sigaretta della giornata. Ogni giorno, questo intervallo di tempo che ti porterà a fumare la tua prima sigaretta della giornata aumenterà gradualmente. Nonostante il desiderio della prima sigaretta sia molto forte, metticela tutta per aspettare fino a quando non ti verrà chiesto di fumare. Ogni giorno che aspetterai di fumare la tua prima sigaretta della giornata fino a quando non ti verrà chiesto di farlo, romperai lentamente l'associazione dell'alzarsi dal letto con il bisogno di fumare.

### ***Cosa succede se mi sveglio di notte e fumo?***

È necessario che QuitKey rimanga spento per almeno 5 ore per sapere che un giorno è passato. Perciò, la Fase I è il momento giusto per smettere di fumare di notte. Se il bisogno di fumare è molto forte, pensa a qualcos'altro e torna a dormire. Se proprio non ne puoi fare a meno di fumare, non accendere l'apparecchio per registrare questa sigaretta.

***Cosa succede se finita la FASE I non sono pronto per cominciare la FASE II?***

Il primo giorno della Fase II fumerai più o meno lo stesso numero di sigarette che sei solito fumare ma a ritmi diversi. Perciò, non c'è bisogno che ti preoccupi per la Fase II. Se per qualche motivo credi di dover rimandare l'inizio di questa seconda fase, puoi spegnere QuitKey fino a quando non sarai pronto ad iniziarla.

***Cosa dovrai fare ogni giorno durante la Fase II.***

- ***Accendi QuitKey ogni mattina e aspetta fino a quando non ti verrà chiesto di fumare la tua prima sigaretta.***

Accendi QuitKey la mattina successiva al tuo ultimo giorno della Fase I. Un breve suono annuncerà l'inizio della Fase II, e vedrai apparire un "II" sotto "Quanti giorni al Traguardo". Il display "Quanti giorni al Traguardo" comincerà il conto alla rovescia della Fase II fino a quando non avrai smesso di fumare.

Al termine della Fase II, vedrai comparire sul display dell'apparecchio la scritta "Non Fumare" e il numero romano "III" per ricordarti che ora non sei più un fumatore e che stai lavorando per rimanere tale. Per saperne di più sulla fase di mantenimento ed altri suggerimenti sul come smettere di fumare vai al sito [www.QuitKey.com](http://www.QuitKey.com).

### ***Cosa succede se credo di dover ricominciare la Fase I daccapo?***

Probabilmente non ti succederà mai. Comunque sia, QuitKey può gestire un certo numero di errori di registrazione e continuare ad installare un programma per te. Quindi, se per qualche motivo senti di dover ricominciare tutto daccapo, accendi QuitKey la mattina successiva, inserisci la graffetta nella cavità del reset sul retro e premi. QuitKey riavvierà la Fase I. Ricordati che potrai ricominciare la Fase I una volta sola, quindi fallo solo se davvero credi sia necessario affinché QuitKey possa avere un'idea di quando fumi.

## FASE II: RIDUCI E SMETTI DI FUMARE

La Fase II segna l'inizio della tua graduale rinuncia alle sigarette fino a quando non avrai smesso completamente di fumare. Per questa fase QuitKey ha realizzato uno schema di fumo appositamente per te che si basa sulla Fase I. Ti sarà facile seguirlo: dovrai fumare solo quando il programma te lo dirà. Ogni giorno, per ogni sigaretta fumata secondo lo schema, QuitKey aumenterà gradualmente gli intervalli fra una sigaretta e l'altra fino a quando non avrai smesso di fumare per sempre.

Seguendo lo schema di fumo e fumando solo quando ti viene imposto, ridurrai la tua dipendenza dalle sigarette e romperai gli stimoli associati al fumo.

QuitKey continuerà ogni giorno a ridurre la tua voglia di fumare fino a quando non sarà giunto per te il momento di smettere. L'ultimo giorno del programma (Quanti giorni al Traguardo = 1), ti verrà chiesto di fumare la tua prima - *e ultima* - sigaretta della giornata. Dopo aver registrato quest'ultima sigaretta, QuitKey si congratulerà con te emettendo un suono speciale e non ti chiederà più di fumare.