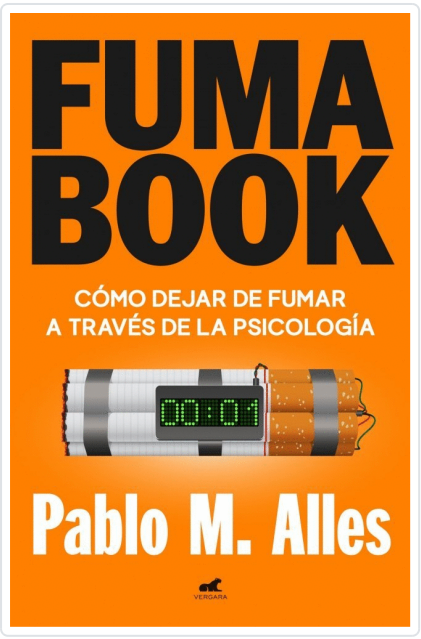
FUMABOOK



Editorial	VERGARA
Materia	[VSA] CONSEJOS PRÁCTICOS: TRUCOS ÚTILES, SUGERENCIAS ÚTILES
EAN	9791388038167
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	288
Tamaño	231x152x20 mm.
Peso	378
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/06/2026

Pablo M. Alles

SINOPSIS

¿Quieres dejar de fumar (esta vez sí, de verdad)? Claves de psicología para dejar el tabaco para siempre. ¡Eficacia contrastada en 5.000 personas! Si eres fumador, seguro que has oído aquello de que dejar el tabaco es fácil. Sin embargo, a menudo se olvida que existe algo aún más fácil: recaer. Porque no se trata solamente de fuerza de voluntad o de engañar la mente con algún truco milagroso. Para conseguir desenganchar al cerebro adicto, debemos cortar el problema de raíz. Y para ello es necesario abordarlo desde el rigor y la ciencia. En este libro de eficacia contrastada, el psicólogo Pablo M. Alles nos brinda la herramienta definitiva para vencer el tabaco, adaptada a las necesidades del mundo actual. Así, a través de su método único y de ejercicios prácticos y entretenidos, nos enseñará a convertirnos en el artífice de nuestro propio cambio de una vez por todas.Miles de vidas cambiadas:

«La mejor herramienta si quieres dejar el tabaco. Yo llevo 9 meses sin fumar después de 40 años».

«Después de muchos años de fumadora, por fin he encontrado un libro realista que te explica, guía y apoya a superar una adicción».

«Llevo sin consumir tabaco 3 meses. Y sin consumir otras sustancias 6 meses. Fumabook me ha cambiado la vida»....