

ES FACIL DEJAR DE FUMAR SIN FUERZA DE VOLUNTAD (71 ED.)



CARR, ALLEN

SINOPSIS

El libro que ha ayudado a dejar de fumar a 30 millones de personas en todo el mundo. Tienes en tus manos la versión más actualizada y vanguardista del libro de Allen Carr sobre el método EASYWAY para dejar de fumar. Siguiendo sus pautas, no solo podrás librarte de la nicotina, sino que te será muy fácil hacerlo: - Sin recurrir a la fuerza de voluntad, a sustitutivos, trucos o ayudas externas. - Sin sufrir ansiedad, depresión o desagradables síntomas asociados a la abstinencia. - Sin ganar peso. Este libro está diseñado para ayudar a los fumadores que no tienen mucho tiempo libre y que, por ello, agradecen que les guíen de una forma clara y sencilla. Además, explica cómo funciona la nicotina en el organismo y ayuda a liberarse de ella a quienes fuman cigarrillos, pipas o cigarrillos electrónicos, o son usuarios de parches, chicles e inhaladores de nicotina. **LEE ESTE LIBRO AHORA Y CONVIERTE TE EN UN FELIZ NO FUMADOR PARA EL RESTO DE TU VIDA.** **¿El programa de Allen Carr fue un auténtico milagro?** Anjelica Huston **¿El método EASYWAY fue toda una revelación para mí. Me liberé de mi adicción inmediatamente?** Sir Anthony Hopkins **¿Si quieres dejarlo? EASYWAY es tu método?** Ellen DeGeneres **¿Allen Carr destruye por completo el mito de que dejar de fumar es difícil?** The Times ...



Editorial	ESPASA CALPE, S.A.
Materia	MEDICINA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788467070590
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	125xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	13,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/06/2023

Títulos relacionados



TIPPING POINT,
THE
GLADWELL,
MALCOLM



DIES IRAE (3
VOLS.) PACK
FERNANDEZ,
MANUEL



ENRIQUE EL
VERDE (AUSTRAL
523)



DIETARIOS(II)NOTAS
PARA
SILVIA/CREPUSC..
PLA, JOSEP