

Pierwsze kroki do zerwania z nałogiem palenia

Simon Atkins



Produkt chwilowo niedostępny

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje

16,00 zł

numer katalogowy: PR/0220

ISBN: 978-83-7971-007-2

liczba stron: 96

format: 122x180 mm

oprawa: miękka

rok wydania: 2014

Wielu jest takich, którzy uważają, że w życiu pełnym stresu nie poradzą sobie bez papierosów i że tylko dzięki nim potrafią się opanować w sytuacjach kryzysowych czy odprężyć pod koniec dnia pełnego napięć. Inni po prostu lubią sobie zapalić, bo ich znajomi również palą i nie ma nic przyjemniejszego, niż siąść w przytulnym miejscu z kieliszkiem wina czy filiżanką świeżo zaparzonej kawy i delektować się papierosem. Ale czy nawet im choć raz nie przemknęło przez głowę, że może lepiej byłoby rzucić palenie i zatroszczyć się o swoje zdrowie?

W tej książce można znaleźć wszystkie informacje potrzebne do zrobienia pierwszego kroku w walce z nałogiem i do wytrwania w postanowieniu. Co faktycznie działa, a co nie? Nikotynowa terapia zastępcza? Tabletki? Papierosy elektroniczne? Aplikacje na smartfony? Nie ma sensu tracić czasu na testowanie rozwiązań, które w danym przypadku od początku są skazane na niepowodzenie.

Odbiorcy:

- osoby, które właśnie zdecydowały, że rzucają palenie, i te, które usilnie próbują pozbyć się nałogu, ale ciągle nie widzą efektów
- wszyscy, którzy pragną pomóc w wychodzeniu z uzależnienia swoim bliskim, nawet jeśli starają się już tak długo, że całkiem stracili wiarę w sukces.

Dlaczego warto przeczytać tę książkę?

- jasno pokazuje, w jaki sposób papierosy uzależniają i jak oddziałują na organizm
- wyjaśnia, dlaczego nałóg nikotynowy tak trudno rzucić
- pomaga wykorzystać tę wiedzę do zbudowania w sobie motywacji potrzebnej do zwycięstwa
- uczy stosować skuteczne strategie, pozwalające uniknąć powrotu do nałogu.