

Smettere Di Fumare Ridendo Pdf

STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE? QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non v piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere piú soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di piú ←
→ Guarda di piú ←
→ Guarda di piú ←



Recensioni - facile smettere di fumare se sai come farlo

È facile smettere di fumare se sai come farlo è un Libro di Allen Carr pubblicato da EWI Editrice. Leggi le recensioni degli utenti e acquistalo online su IBS.

30/07/2006, ricordo ancora quel primo giorno di vacanza in montagna. Esco per andare alla fermata del pullman quando decido di mettere pacchetto e accendino nel primo cestino dei rifiuti . Da allora non ho piu' toccato una sigaretta (dopo 25 anni vissuti in compagnia del mio pacchetto giornaliero di CAMEL). Quella decisione maturò dopo un paio di mesi di riflessione e, grazie alle camminate in montagna e alla lettura di questo libro, superai senza troppi problemi i primi 15 giorni di astinenza , dopo fu una "passeggiata" . Devo dire che la sola lettura del libro sarebbe stata meno efficace se non l'avessi combinata con lunghe escursioni in montagna ma è stata comunque un validissimo supporto psicologico. Ora ripensando ai benefici ottenuti per la mia salute, al miglioramento dell'autostima e al risparmio realizzato, mi piace pensare che non ho smesso di fumare ma che "me ne sono liberato" !! . Credo che il segreto di questo libro sia proprio la ripetitività di certi concetti che inevitabilmente costringe a guardare il fumo da una diversa prospettiva ed è per questo che consiglio la lettura a chiunque si voglia liberare da questa tossicodipendenza. Buona lettura! Alessandro '64



Scarica È facile smettere di fumare se sai come farlo PDF di Allen Carr

Download È facile smettere di fumare se sai come farlo Ebook Libro Gratis — scarica — pdf, epub, kindle mobi... È facile smettere di fumare se sai come farlo Scaricare PDF... È facile smettere di fumare...

[PDF] Clicca sul link per scaricare e leggere “È facile controllare il peso se sai come farlo” Documento PDF. Il libro dell'autore Allen Carr ha creato 192 pagine e pubblicato da EWI Editrice. Scarica libro È facile controllare il peso se sai come farlo ebooks online EPUB KINDLE MOBI Italia...

