

The book was published via Bookelis

AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans «**Arrêter de fumer**» et ses composants est juste une bonne idée pour arrêter de fumer. La publication du livre ne constitue pas une garantie que les résultats obtenus soient identiques à ceux des autres produits.

Ce livre est © 2018 par l'auteur **Christophe PETREL** avec tous les droits. Il est illégal de redistribuer, de copier ou de créer des œuvres dérivées de ce livre en entier ou en partie. Aucune partie de ce rapport ne peut être récupérée ou transmise de quelque manière que ce soit, quel que soit le nom de la personne qui a bien écrit et qui a obtenu l'autorisation de l'auteur.

TABLE DES MATIÈRES

AVERTISSEMENT.....	2
TABLE DES MATIÈRES.....	3
INTRODUCTION.....	4
COMPRENDRE POURQUOI LES GENS COMMENCENT À FUMER.....	5
TOXICOMANIE FUMEUR.....	9
Statistiques concernant la dépendance au tabac.....	10
Pourquoi il est si difficile d'arrêter de fumer.....	11
COMMENT CESSER DE FUMER.....	13
Comment votre santé en bénéficiera.....	13
Faites un plan pour arrêter de fumer.....	14
Vous voudrez éviter d'autres fumeurs.....	16
Trouvez le bon chemin pour vous aider à cesser de fumer.....	17
Choses que vous pouvez faire au lieu de fumer.....	19
UTILISER L'HYPNOSE POUR FAIRE ARRÊTER VOTRE DÉPENDANCE À FUMER. .	20
Pourquoi l'hypnose est une excellente méthode.....	22
COMMENT ARRÊTER DE FUMER ET NE PAS REVENIR.....	24
CONSEILS POUR FUMER.....	29
QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES À PROPOS DE CESSER DE FUMER.....	33

INTRODUCTION

Cesser de fumer pour de bon? Facile à dire qu'à faire. En fait, le tabagisme est la dépendance la plus difficile à arrêter, comparée à l'obsession aux drogues et à l'alcool. Mais nous sommes tous conscients que même les fumeurs eux-mêmes connaissent les risques pour la santé liés au tabagisme. Je pense que la majorité des fumeurs, s'il s'applique à vous, cherchent la meilleure aide et les meilleurs conseils pour cesser cette habitude silencieuse et mortelle. Permettez-moi de souligner ceci pour vous.

Fumer nuit à presque tous les tissus et organes du corps, y compris le cœur et les vaisseaux sanguins. Fumer nuit également aux non-fumeurs exposés à la fumée secondaire. Si vous fumez, vous avez de bonnes raisons de vous inquiéter de ses effets sur votre santé, vos proches et les autres. Décider de cesser de fumer est un grand pas en avant et le suivi est tout aussi important. Cesser de fumer n'est pas chose facile, mais d'autres l'ont fait et vous le pouvez aussi.

Dans cet eBook, nous discuterons davantage de la manière la plus simple d'arrêter de fumer.

Commençons!!!