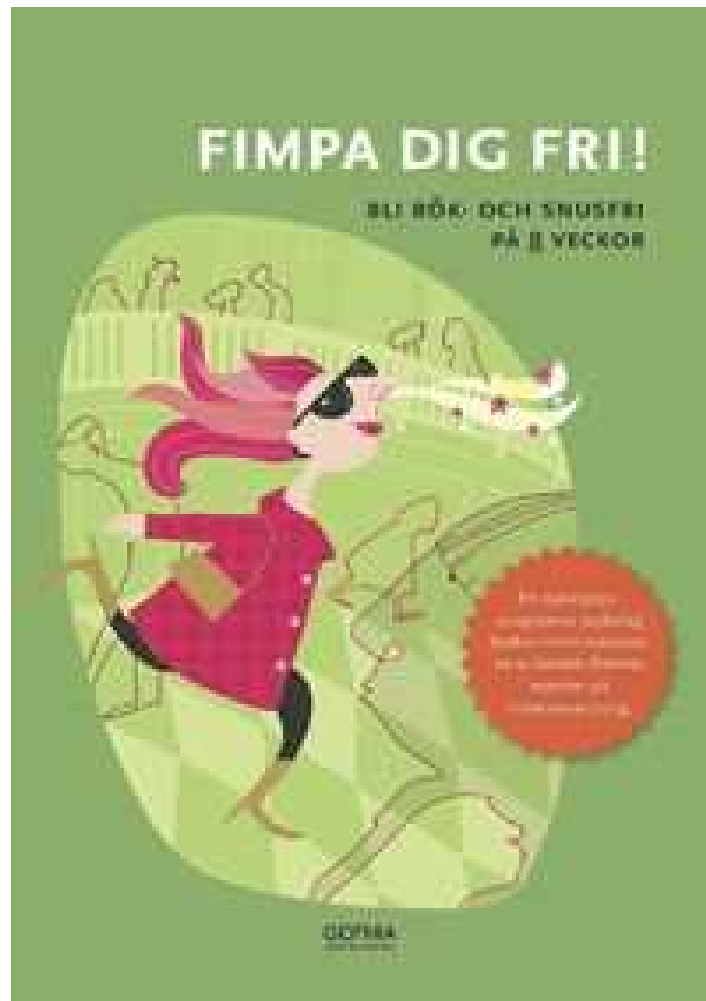


Tags: Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor MOBI download; Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor e-bok apple; Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor epub books download; Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor las online bok; Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor ladda ner pdf e-bok; Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor bok pdf svenska

Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor PDF E-BOK

Barbro Holm Ivarsson,Karin Sjögren



Författare: Barbro Holm Ivarsson,Karin Sjögren

ISBN-10: 9789172057708

Språk: Svenska

Filstorlek: 2466 KB

BESKRIVNING

Med den här metoden, som är enkel, rolig och praktisk, är det faktiskt möjligt att bli rök- och snusfri på bara åtta veckor. Boken bygger på tekniker från motiverande samtal (MI), kognitiv beteendepsykologi (KBT) och tankesätt från idrottspsykologin. Man följer ett program som börjar med fyra veckors förberedelse för rök- och/eller snusstoppet. Under nästa fyra veckor lär man sig vad som händer vid tobaksstoppet och hur man tar hand om sig själv när man har fimpat. Författare är Barbro Holm Ivarsson, leg. psykolog, en av landets mest erfarna tobaksavvänjare. Den här nya upplagan är uppdaterad och har fått en modernare och tydligare layout.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

PDF Rådgivande samtal omTOBAK - medicinskt och administrativt stöd för ...

Köp Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor av Barbro Holm Ivarsson(Isbn: 9789172054813) hos Ord & Bok. Skickas inom 1-2 arbetsdagar

Fimpa Nu! Bli rök- och snusfri

Sluta röka och snusa på 4 veckor (Hftet) av författer Barbro Holm Ivarsson. ... Fimpa dig fri! : bli rök- och snusfri på 8 veckor. Barbro Holm Ivarsson. Hftet.

Sluta röka & sluta snusa - Netdoktor.se - hälsa och sjukdomar

Det vittnar Ann-Sofie och Susanne om. Båda lyckades fimpa efter ... Glöm aldrig att det är en stor seger att bli rök- eller snusfri ... väntar på dig! ...

FIMPA DIG FRI! : BLI RÖK- OCH SNUSFRI PÅ 8 VECKOR

LÄS MER