

Endelig ikke-ryger PDF

Allen Carr



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Allen Carr
ISBN-10: 9788717044661
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4329 KB

BESKRIVELSE

Endelig ikke-ryger gør det nemmere at sætte punktum for den sidste cigaret. Uden brug af viljestyrke; skræmmekampagne; nåle eller nikotinerstatning afvænnens stor- og smårygere på 200 sider. Vel at mærke uden at de efterfølgende tager på i vægt eller føler at de lever et liv i afsavn. Frygten for at tilværelsen bliver lidt mere farveløs; festerne mindre morsomme og kriserne mere krasse erstattes hen imod slutningen af bogen af forventningens glæde over udsigten til at slippe af med nikotinen og dens tro følgesvend; abstinenser. Allen Carr har skrevet flere selvhjælpsbøger; men er især kendt for at være grundlæggeren til Easyway metoden - en metode til rygestop. Carr var selv storryger og efter at have lagt smøgerne på hylden; skrev han The Easyway to stop smoking (på dansk: Endelig ikke-ryger!); som blev en bestseller med over 10 millioner eksemplarer verden over. Allen Carr grundlagde Easyway metoden tilbage i 1983

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Jeg runder snart 9 måneder som ikke-ryger og jeg stoppede præcis på den måde du beskriver. Jeg ønskede inderligt at stoppe, valgte en dato og op til den dag, så ...

Køb Endelig ikke-ryger for kvinder! på CDON.COM. Lave priser og hurtig leverance.

Endelig ikke-ryger (bog) af forfatteren Allen Carr | Medicin/sundhed/sygdom | Endelig ikke-ryger gør det nemmere at sætte punktum for den sidste cigaret. Uden brug ...

ENDELIG IKKE-RYGER

[Læs mere ...](#)