

Tags: Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? MOBI download; Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? bok pdf svenska; Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? epub books download; Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? e-bok apple; Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? ladda ner pdf e-bok; Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? las online bok

---

## **Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? PDF E-BOK**

**Agneta Hjalmarson,Margareta Pantzar**



Författare: Agneta Hjalmarson,Margareta Pantzar

ISBN-10: 9789147099948

Språk: Svenska

Filstorlek: 3473 KB

## BESKRIVNING

Tobaksfritt liv innehåller en enkel och handfast metod som har fått många människor att sluta röka och snusa med varaktigt resultat. Här får du tips på hur du kan lägga upp avvänjningen vecka för vecka, hur du gör för att förbereda dig inför stoppet, vilka aktiva insatser som krävs för att du ska lyckas och hur du sedan förblir tobaksfri. Metoden som har utvecklats inom Landstinget i Uppsala län har mycket goda resultat. Läs mer Detta är en ny omarbetad version av den tidigare succén Rökfritt liv, som har sålt i 15 000 exemplar. Tobaksfritt liv vänder sig till alla tobaksanvändare - både snusare och rökare. Boken kan läsas både på egen hand och med ledare i en grupp eller i en individuell kontakt. Du får viktig information, övningar, tips och checklistor. För dig som leder grupper finns ett handledarhäfte till boken. I det kan du få stöd för planering och genomförande av ditt arbete. Detta är handledningshäftet till boken Tobaksfritt liv - funderat på att sluta röka och snusa?. Det är till för dig som leder grupper i tobaksavvänjning och fungerar som stöd för planering och genomförande av gruppträffarna. Om författarna Margareta Pantzar är leg. psykolog och har 20 års erfarenhet av tobaksavvänjning och metod-utveckling inom området. Hon arbetar på Folkhälsoenheten inom landstinget i Uppsala län.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa. Handledning ...**

2010, Häftad. Köp boken Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? hos oss!

### **9789147099948 by Smakprov Media AB - Issuu**

Är du också på jakt efter den ... Privatpersoner och andra icke-avtalskunder kan köpa ... Tobaksfritt liv. Funderat på att sluta röka och snusa ...

### **6STEG SLUTA RÖKA & SNUSA. Skrev på kontrakt för ett tobaksfritt liv - PDF**

Tobaksfritt liv : funderat på att sluta röka och snusa? (Hftet) av forfatter Margareta Pantzar. Familie og helse. Pris kr 209. Se flere bøker fra Margareta Pantzar.

**TOBAKSFRITT LIV : FUNDERAT PÅ ATT SLUTA RÖKA OCH SNUSA?**

**LÄS MER**