

image not found or type unknown



Dejar de fumar para Dummies

Sally Lewis, David Brizer

Fecha de publicación:
08/01/2015

¡Técnicas útiles para dominar las ganas de fumar!

Sello Editorial:
Para Dummies

Esta guía te ayudará a dar el primer paso para cortar para siempre con el hábito de fumar. Con una serie de estrategias efectivas y fáciles de seguir, te guiará en todos los pasos del proceso de dejar de fumar, desde apagar el último cigarrillo hasta superar la tentación y evitar las recaídas. Repleto de consejos muy sensatos sobre las distintas técnicas para dejar de fumar, las terapias sustitutivas con nicotina y cómo seguir motivado, te ayudará a armarte con la confianza necesaria para abandonar para siempre este vicio.

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

• **Conoce a tu enemigo** — las causas fisiológicas y psicológicas por las que el tabaco es adictivo y cómo combatirlas

Teléfono: 93 492 86 58

• **Tus aliados** — recursos y trucos en los que apoyarte para ganar la batalla

Email:
arioss@planeta.es

• **La resistencia después de la batalla** — cómo vencer el mono y superar la prueba cuando llegue la tentación

Nombre: María José Bertrán

• **Dejarlo y no engordar** — técnicas para controlar la ansiedad sin recurrir a los atracones

Teléfono: 93 492 82 03

Email:
mjbertran@planeta.es

Sally Lewis

Sally Lewis es una reconocida especialista en salud y bienestar que lleva trabajando en este campo más años de los que su memoria alcanza a recordar. Ha participado en numerosos proyectos sanitarios y ha impartido innumerables cursos, talleres y seminarios sobre bienestar, dietética y salud. Consultora especializada en temas de salud, ofrece sus servicios a empresas privadas y a las autoridades sanitarias del Reino Unido y disfruta apoyando, animando y facilitando a sus clientes la posibilidad de alcanzar sus objetivos de salud y bienestar. Ha participado en numerosos programas de radio y televisión como consultora especializada en temas de salud y estilo de vida y ha escrito diversos libros sobre salud, dietética y bienestar. Sally es además una conocida articulista y colabora con diversas revistas estadounidenses. Cuando no se dedica a dar conferencias, escribir o impartir cursos, Sally consagra su tiempo libre a correr en compañía de su perro y su esposo por la bella región de New Forest (Reino Unido), donde vive.

David Brizer

El doctor **David Brizer** lleva casi 30 años tratando a pacientes que quieren dejar de fumar y escribiendo textos de divulgación sobre este tema.