

Fecha de publicación:
09/04/2002

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo
Teléfono: 914230355
Email: fazeredo@planeta.es
Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email:
elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email:
nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:
lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Es fácil superar el miedo a volar

Allen Carr

Supera el pánico de subir al avión

Supera el pánico de subir al avión

Según las estadísticas, el avión es el medio de transporte más rápido y seguro. A pesar de ello, miles de personas son incapaces de subirse a un avión. El miedo a volar se fundamenta en una serie de mitos erróneos -alimentados por el cine y la publicidad- que, una vez superados, harán que quienes sentían pánico disfruten plenamente de los viajes en avión. Público objetivo: Especialmente indicado para personas que tengan fobia a viajar en avión, en especial ejecutivos que utilizan este medio de transporte habitualmente. Psicólogos, pedagogos.



Allen Carr

Allen Carr trabajaba como asesor financiero hasta que en 1983, tras innumerables intentos fallidos de dejarlo, pasó de fumar entre sesenta y cien cigarrillos al día a ninguno. Y lo consiguió sin sufrir síndrome de abstinencia, sin tener que recurrir a la fuerza de voluntad y sin engordar. Se dio cuenta de que había descubierto lo que el mundo esperaba: la forma más fácil de dejar de fumar. A partir de entonces decidió que ayudaría a los fumadores de todo el mundo para que hicieran lo mismo que él.

Su método cosechó un extraordinario éxito, gracias al cual fue considerado el mayor experto del mundo en dejar de fumar. Su red de clínicas está presente en todo el globo. En 1985 escribió su primer libro, *Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo*, del que se han vendido más de catorce millones de ejemplares y que ha sido publicado en más de cuarenta idiomas. A día de hoy sigue siendo un líder en ventas.

El brillante método diseñado por Allen Carr se ha aplicado con éxito al control del peso corporal y a diversos problemas y adicciones, como las provocadas por el alcohol, las deudas, el juego o el azúcar refinado, entre otras.

Si deseas obtener más información sobre el método EASYWAY de Allen Carr, puedes visitar la página web www.allencarr.com.