

Image not found or type unknown



Es fácil dejar de fumar sin fuerza de voluntad

Allen Carr

Fecha de publicación:

30/08/2023

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martin

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Fernanda

Azeredo

Teléfono: 914230355

Email:

fazeredo@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL Patricia
Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email:

sayllon@planeta.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

El libro que ha ayudado a dejar de fumar a 30 millones de personas en todo el mundo.

El libro que ha ayudado a dejar de fumar a 30 millones de personas en todo el mundo.

Tienes en tus manos la **versión más actualizada y vanguardista** del libro de Allen Carr sobre el método EASYWAY para **dejar de fumar**. Siguiendo sus pautas, no solo podrás librarte de la nicotina, sino que te será muy fácil hacerlo:

-Sin recurrir a la fuerza de voluntad, a sustitutivos, trucos o ayudas externas.

-Sin sufrir ansiedad, depresión o desagradables síntomas asociados a la abstinencia.

-Sin ganar peso.

Este libro está diseñado para ayudar a los fumadores que **no tienen mucho tiempo libre** y que, por ello, agradecen que les guíen de una forma clara y sencilla. Además, explica cómo funciona la nicotina en el organismo y ayuda a liberarse de ella a quienes fuman cigarrillos, pipas o **cigarrillos electrónicos**, o son usuarios de parches, chicles e inhaladores de nicotina.

LEE ESTE LIBRO AHORA Y CONVIÉRTETE EN UN FELIZ NO FUMADOR PARA EL RESTO DE TU VIDA.

«El programa de Allen Carr fue un auténtico milagro», **Anjelica Huston**

«El método EASYWAY fue toda una revelación para mí. Me liberé de mi adicción inmediatamente», *sir* **Anthony Hopkins**

«Si quieres dejarlo... EASYWAY es tu método», **Ellen DeGeneres**

«Allen Carr destruye por completo el mito de que dejar de fumar es difícil», **The Times**

image not found or type unknown



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.