

[Read free ebook] Rauchfrei in 5 Wochen: Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren: Selbsthilfe zum Nichtrauchen

Rauchfrei in 5 Wochen: Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren: Selbsthilfe zum Nichtrauchen

Von Ernest Groman, Astrid Tröstl
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #419430 in BcherVerffentlicht am: 2014-02-10Abmessungen: .40 x 6.60b x 9.40l, .84 Pfund Einband: Taschenbuch161 Seiten | File size: 68.Mb

Von Ernest Groman, Astrid Tröstl : Rauchfrei in 5 Wochen: Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren: Selbsthilfe zum Nichtrauchen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Rauchfrei in 5 Wochen: Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren: Selbsthilfe zum Nichtrauchen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Humorvoller und realistischer Begleiter beim NikotinentzugVon Sandra FuchsZugegeben, ich war zunchst skeptisch, schon wieder ein Buch zum Nichtraucher in die Hand zu nehmen. Mein Interesse geweckt hat jedoch das meiner

Meinung nach realistische Zeitfenster, das die Autoren der Nikotinentwöhnung einräumen. Das Buch ist humorvoll geschrieben und ist bereits durch die Darstellung der typischen Ausreden Reflexionsprozesse beim Leser aus. Positiv empfinde ich die Ergänzung um das Kapitel der Nikotinreduzierung für diejenigen, die den vollständigen Entzug fruchten, und dass die Autoren Hilfestellungen in Form eines 5-Wochen-Fahrplans sowie für zwischenzeitlich auftretende Schwierigkeiten oder Rückfälle bereitstellen. Ergänzt wird das Programm um Vor- und Nachteile verschiedener Nikotin-Ersatzmittel sowie um Tipps zur insbesondere von Frauen gefürchteten Gewichtszunahme. Ein sehr empfehlenswertes Buch für alle, die es (nochmal) mit dem Zigaretten-Entzug probieren wollen. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Buch verschenkt - mit Erfolg! Von BioIch habe das Buch gekauft, um es einem mit seinem Rauchen unzufriedenen Freund zu schenken! Er war eher skeptisch, hat es trotzdem gelesen und aufgehört! Somit empfehlenswert!

Pressestimmen... Das Buch ist humorvoll geschrieben und ist bereits durch die Darstellung der typischen Ausreden Reflexionsprozesse beim Leser aus. ... Ein sehr empfehlenswertes Buch für alle, die es (nochmal) mit dem Zigaretten-Entzug probieren wollen. (Sandra Fuchs, in: Psychologie FoxBlog, sanfuchs1979.wordpress.com, 28. April 2016) Kurzbeschreibung Rauchen ist out aber für viele Raucher nicht einfach abzustellen. Gehen auch Sie zu den Menschen, die schon früher darüber nachgedacht haben, etwas an Ihrem Rauchen zu verändern? Und fallen auch Ihnen Gründe ein, warum Sie es doch nicht tun? Oder können Sie auf Ihr Rauchen angesprochen etliche Geschichten über das Rauchen erzählen (Abruptes Aufhören in der Schwangerschaft wäre schlecht für das Kind), die sich hartnäckig in der Bevölkerung halten? Nur in den seltensten Fällen sind diese Erzählungen wissenschaftlich fundiert. Nach der Lektüre dieses Buches kennen Sie humorvoll aufbereitet fast 100 Ausreden weiter zu rauchen: In Summe sind sie ein guter Grund, es doch zu lassen. Rauchfrei in 5 Wochen: Ein Programm mit Selbsthilfe Die Autoren sind langjährige Veranstalter von Rauchentwöhnprogrammen und vermitteln verständlich und hilfreich ein Programm, in maximal 5 Wochen Nichtraucher zu werden. Als Leserin oder Leser werden Sie durch die einzelnen Stationen auf dem Weg zum Nichtrauchen begleitet. Dieses Buch bietet Ihnen: - Selbsthilfe durch Lektüre - Erfahrung aus über 10.000 Beratungsgesprächen - Erläuterungen zum Umgang mit Hilfsmitteln - Diskussion über Alternativen zur Zigarette (z.B. E-Zigarette) - Reduktion als Möglichkeit für alle, die nicht aufhören können oder wollen. Dieses Programm ist hilfreich probieren Sie es selbst. Buchrückseite Rauchen ist out aber für viele Raucher nicht einfach abzustellen. Gehen auch Sie zu den Menschen, die schon früher darüber nachgedacht haben, etwas an Ihrem Rauchen zu verändern? Und fallen auch Ihnen Gründe ein, warum Sie es doch nicht tun? Oder können Sie auf Ihr Rauchen angesprochen etliche Geschichten über das Rauchen erzählen (Abruptes Aufhören in der Schwangerschaft wäre schlecht für das Kind), die sich hartnäckig in der Bevölkerung halten? Nur in den seltensten Fällen sind diese Erzählungen wissenschaftlich fundiert. Nach der Lektüre dieses Buches kennen Sie humorvoll aufbereitet fast 100 Ausreden weiter zu rauchen: In Summe sind sie ein guter Grund, es doch zu lassen. Rauchfrei in 5 Wochen: Ein Programm mit Selbsthilfe Die Autoren sind langjährige Veranstalter von Rauchentwöhnprogrammen und vermitteln verständlich und hilfreich ein Programm, in maximal 5 Wochen Nichtraucher zu werden. Als Leserin oder Leser werden Sie durch die einzelnen Stationen auf dem Weg zum Nichtrauchen begleitet. Dieses Buch bietet Ihnen: - Selbsthilfe durch Lektüre - Erfahrung aus über 10.000 Beratungsgesprächen - Erläuterungen zum Umgang mit Hilfsmitteln - Diskussion über Alternativen zur Zigarette (z.B. E-Zigarette) - Reduktion als Möglichkeit für alle, die nicht aufhören können oder wollen. Dieses Programm ist hilfreich probieren Sie es selbst