

Arrter de fumer tout de suite !

Allen Carr

Arrêter de fumer tout de suite

sans prendre de poids



Arrêter de fumer
en fait c'est facile!

POCKET Évolution
Des livres pour vous faciliter la vie!

Plus de
13 millions
d'exemplaires
vendus
dans le monde

Par Allen CARR

ePub | *DOC | audiobook | ebooks |
Download PDF

Dtails sur le produit Rang parmi les
ventes : #29774 dans eBooksPubli le:
2011-02-03Sorti le: 2011-02-
03Format: Ebook Kindle

[Read download] Arrter de fumer tout
de suite !

**Par Allen CARR : Arrter de fumer tout
de suite !** before purchasing it in order to
gage whether or not it would be worth my
time, and all praised Arrter de fumer tout
de suite !:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurFumer implique de vivre dans une certaine illusion : la fois connatre et craindre les dangers du tabac, tout en les occultant. Plbiscite par plusieurs millions de lecteurs dans le monde et un remarquable taux de russite, cette nouvelle dition de la clbre mthode revue, adapte et enrichie, privilgie une approche psychologique et comportementale, sans mdicaments ou substituts. Sans effort de volont particulier, sans prendre de poids, et en quelques heures, le fumeur est libr d'fnitivement de son addiction. Lire ce livre, c'est faire le premier pas vers la dernire cigarette.INDITPrsentation de l'diteurFumer implique de vivre dans une certaine illusion : la fois connatre et craindre les dangers du tabac, tout en les occultant. Plbiscite par plusieurs millions de lecteurs dans le monde et un remarquable taux de russite, cette nouvelle dition de la clbre mthode revue, adapte et enrichie, privilgie une approche psychologique et

comportementale, sans médicaments ou substituts. Sans effort de volonté particulier, sans prendre de poids, et en quelques heures, le fumeur est libéré définitivement de son addiction. Lire ce livre, c'est faire le premier pas vers la dernière cigarette. **INDIT** Biographie de l'auteur Allen Carr est devenu expert-comptable en 1958. S'il s'épanouissait dans sa vie professionnelle, la consommation quotidienne d'une centaine de cigarettes le déprimait. En 1983, après l'échec d'innombrables tentatives pour arrêter de fumer par le seul pouvoir de la volonté, il découvrit ce que l'humanité attendait en écrivant La méthode simple pour en finir avec la cigarette (The Easy Way to Stop Smoking), best-seller traduit en plus de trente langues et vendu plus de treize millions d'exemplaires dans le monde. Dès lors, ne fumant plus, il s'est consacré aux autres fumeurs. Il est décédé le 29 novembre 2006. Retrouvez les méthodes de l'auteur sur www.allencarr.fr