

[Read free] File size: 31.Mb

# Comment arrter de fumer ?

## Comment arrêter de fumer?



Dr Henri-Jean Aubin  
Dr Patrick Dupont  
Pr Gilbert Lagrue



 Download

 Read Online

Par Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont,  
Gilbert Lagrue  
DOC | \*audiobook | ebooks | Download  
PDF | ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les  
ventes : #343864 dans eBooksPubli le:  
2003-01-01Sorti le: 2003-01-01Format:  
Ebook Kindle

[Read free] Comment arrter de fumer ?

Par Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont,  
Gilbert Lagrue : **Comment arrter de  
fumer ?** before purchasing it in order to  
gage whether or not it would be worth my  
time, and all praised Comment arrter de  
fumer ?:

### Description :

Prsentation de l'diteurPour arrter de fumer et mettre enfin toutes les chances de votre ct, voici, tape par tape, le programme de trois grands spcialistes. Avec eux, apprenez : - analyser votre dpendance, - renforcer votre motivation, - vous armer contre la dpendance physique et contre la dpendance psychologique, - choisir les meilleurs substituts, - recourir votre entourage, une aide professionnelle, - ne pas prendre de poids, - ne pas rechuter. Faites vtres ces stratgies performantes valides par des annes de recherche sur le sevrage et dsormais recommandes par tous les mdecins.Le Dr Henri-Jean Aubin, psychiatre, est chef de service d'un centre de traitement des addictions o il a dvelopp des programmes comportementaux destins aux fumeurs.Le Dr Patrick Dupont, mdecin gnraliste, uvre au sein de l'Office franais de prvention du tabagisme.Le Pr Gilbert Lagrue, spcialiste des maladies vasculaires, se consacre depuis plus de dix ans la lutte contre la dpendance tabagique. Il a cr l'un des premiers centres franais d'aide l'arrt du tabac.Prsentation de l'diteurPour arrter de fumer et mettre enfin toutes les chances de votre ct, voici, tape par tape, le programme de trois grands spcialistes. Avec eux, apprenez : - analyser votre dpendance, - renforcer votre motivation, - vous armer

contre la dépendance physique et contre la dépendance psychologique, - choisir les meilleurs substituts, -  
recourir votre entourage, une aide professionnelle, - ne pas prendre de poids, - ne pas rechuter. Faites vtres  
ces stratgies performantes valides par des annes de recherche sur le sevrage et dsormais recommandes par  
tous les mdecins. Le Dr Henri-Jean Aubin, psychiatre, est chef de service d'un centre de traitement des  
addictions o il a dvelopp des programmes comportementaux destins aux fumeurs. Le Dr Patrick Dupont,  
mdecin gnraliste, uvre au sein de l'Office franais de prvention du tabagisme. Le Pr Gilbert Lagrue, spcialiste  
des maladies vasculaires, se consacre depuis plus de dix ans la lutte contre la dépendance tabagique. Il a cr  
l'un des premiers centres franais d'aide l'arrt du tabac. Biographie de l'auteur Le Dr Henri-Jean Aubin,  
psychiatre, est chef de service d'un centre de traitement des addictions o il a dvelopp des programmes  
comportementaux destins aux fumeurs. Le Dr Patrick Dupont, mdecin gnraliste, uvre au sein de l'Office  
franais de prvention du tabagisme. Le Pr Gilbert Lagrue, spcialiste des maladies vasculaires, se consacre  
depuis plus de dix ans la lutte contre la dépendance tabagique. Il a cr l'un des premiers centres franais d'aide  
l'arrt du tabac.