

The book was found

Y Un Día Dejé De Fumar (Fuera De Colección) (Spanish Edition)



Synopsis

Un método sin esfuerzo para abandonar el tabaco y seguir siendo feliz Basado en la experiencia que cambi  mi vida  «Me llamo Ricardo, tengo cincuenta a  os y soy adicto al tabaco. A pesar de ser adicto, he dejado de fumar recientemente. Y lo he conseguido sin esfuerzo ». Así empieza este libro sincero en el que su autor, un hombre de a pie como la mayoría de los lectores, nos cuenta su historia con el tabaco; una historia que empieza con treinta cigarrillos al día y termina en una nueva vida de bienestar sin cambios de humor insoportables, ni pensamientos obsesivos ni una alimentación compulsiva. Y por supuesto sin engordar. En estas páginas no hay mentiras pero sí consejos; no hay lecciones, pero sí experiencias; no hay sorpresas pero sí decisión y muchas ganas. Porque  «nadie sabe m is del vicio de fumar que un fumador », este testimonio le ayudará m is que muchos manuales y terapias, al menos a saber que no solo se puede intentar abandonar el tabaco, sino que llega un día en el que se logra. Y algo m is: que dejar de fumar no es dejar de vivir. Insomnio y doble resaca Cosas que pasan en tu cuerpo   aunque no lo sepas Aprender a respirar El último cigarrillo El miedo a recaer

Book Information

File Size: 452 KB

Print Length: 272 pages

Publisher: La Esfera de los Libros (October 2, 2012)

Publication Date: October 2, 2012

Sold by:  Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B009KOW45Q

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #427,304 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #41

in  Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Addiction & Recovery > Tobacco

#93 in  Books > Health, Fitness & Dieting > Addiction & Recovery > Smoking #548 in  Kindle

Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Autoayuda y Desarrollo Personal

[Download to continue reading...](#)

Y un d a dej  de fumar (Fuera de colección) (Spanish Edition) Es fácil dejar de fumar si sabes cómo (Spanish Edition) Energia Solar FV Fuera de Red: Cómo Construir Sistemas de Energía

Solar FV para Sistemas de Potencias Aislados de Iluminación LED, Cámaras, ... Viviendas en Sitios Remotos (Spanish Edition) Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia (Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1) ¡Deja ir a mi pueblo!: El Exodo (Superbook) (Spanish Edition) Cómo olvidar a alguien en 10 pasos: Deja de sufrir por amor (Spanish Edition) La clave está en la tiroides (Colección Vital): Adiós al cansancio, la neblina mental y el sobrepeso... para siempre (Spanish Edition) Colección De Documentos Inéditos, Relativos Al Descubrimiento, Conquista Y Organización De Las Antiguas Posesiones Españolas De América Y Oceanía, Volume 5 (Spanish Edition) La Maldición de la Tortuga: Historias trágicas de las Islas Galápagos (Colección Islas Galápagos nº 1) (Spanish Edition) Harry Potter y la piedra filosofal (La colección de Harry Potter) (Spanish Edition) Los Vedas, Vyasa y Juan B. Bergua, Colección La Crítica Literaria por el célebre crítico literario Juan Bautista Bergua, Ediciones Ibéricas (Spanish Edition) Harry Potter y el cáliz de fuego (La colección de Harry Potter) (Spanish Edition) Vida Inteligente: Colección (Libros 1-6): Paquete Inicial para Pensar y Vivir de Manera Más Inteligente (Spanish Edition) Harry Potter y la cámara secreta (La colección de Harry Potter) (Spanish Edition) Harry Potter y el prisionero de Azkaban (La colección de Harry Potter) (Spanish Edition) Spanish Phrasebook: 1,001 Easy to Learn Spanish Phrases, Learn Spanish Language for Beginners (Spanish Lessons, Spanish 101, Spanish Books) La Pérdida de Peso & la Confianza Colección Española de Hipnosis: [Weight Loss & Confidence Spanish Hypnosis Collection] Cree el Cambio y la Energía Positivos Colección Española de Hipnosis: [Create Positive Change and Energy Spanish Hypnosis Collection] Deja Review Microbiology & Immunology, Second Edition Deja Review Pharmacology, Second Edition

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)