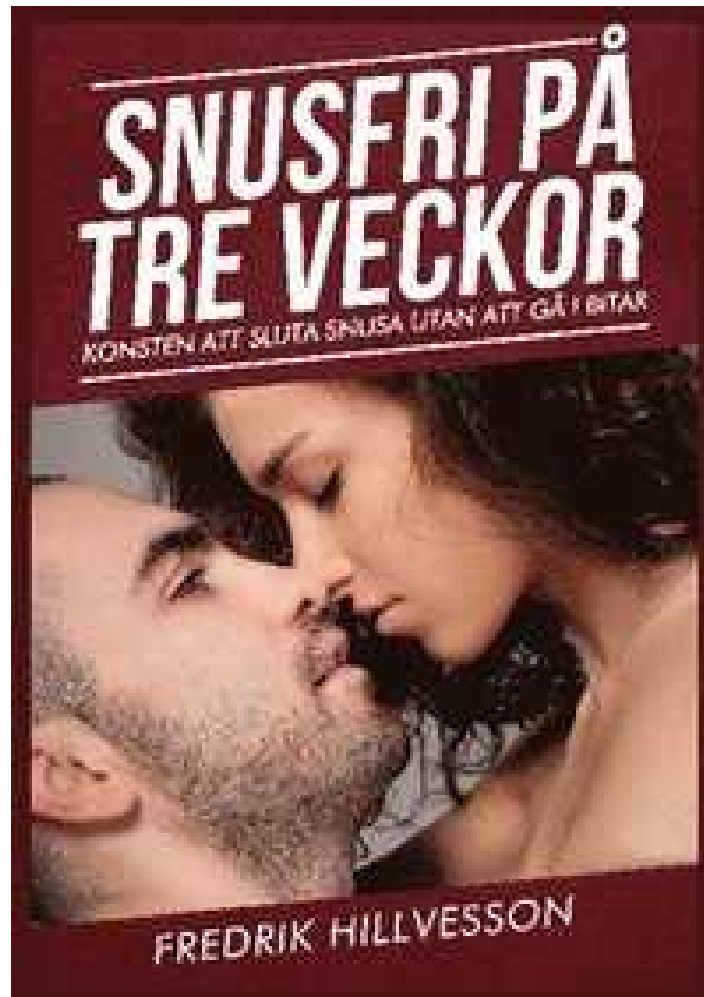


Tags: Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar e-bok apple; Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar bok pdf svenska; Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar ladda ner pdf e-bok; Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar MOBI download; Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar las online bok; Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar epub books download

Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar PDF E-BOK

Fredrik Hillvesson



Författare: Fredrik Hillvesson

ISBN-10: 9789197612654

Språk: Svenska

Filstorlek: 1995 KB

BESKRIVNING

Om du trodde att det var omöjligt för dig att sluta snusa är det dags att tänka om. "Snusfri på tre veckor: konsten att sluta snusa utan att gå i bitar" beskriver på ett konkret och lättbegripligt sätt hur du gör dig av med snusvanan en gång för alla utan att behöva lida. Bokens författare var själv länge slav under snuset. Det ena misslyckade försöket att sluta följde på det andra. Till slut började han att analysera sina försök och insåg då vad som hade gått fel vid de tidigare försöken. Genom att ändra på det som var fel lyckades han till slut göra sig fri från snuset. Den här boken beskriver hur han gick tillväga. "Snusfri på tre veckor: konsten att sluta snusa utan att gå i bitar" ger dig kunskapen du behöver för att konstruera en vattentätt plan som steg för steg tar dig mot ditt mål att bli fri från snuset. Det spelar ingen roll hur många gånger du har försökt tidigare eller hur länge du har snusat. Förutom att visa hur du blir fri från nikotinsuget är boken sprängfylld med tekniker som visar dig hur du hanterar det psykologiska beroendet som många gånger ställer till problem på längre sikt. Du får också ta del av flera tekniker för att hålla din motivation uppe så att du inte frestas att återgå till snuset efter att den första entusiasmen har försvunnit. Här är några exempel på vad du kommer att få lära dig: Hur du stegvis gör dig av med nikotinberoendet så att det till slut försvinner av sig självt. Hur du undviker ett av de vanligaste felen som många gör när de försöker sluta snusa. Hur du använder tidigare misslyckade försök för att förbättra dina chanser denna gång. Hur du väljer rätt tidpunkt för att sluta snusa. Hur du handskas med knepiga situationer. Hur du hanterar abstinensbesvär. Hur du skapar dig en förståelse för din vana. Hur du förändrar dina tankar kring snus. Hur du hanterar ett eventuellt återfall efter att du har slutat. Hur du håller vikten när du har slutat snusa. Oavsett varför du vill sluta snusa - för att spara pengar, minska hälsoriskerna, ge ett fräschare intryck eller något annat - innehåller boken allt du behöver veta för att lyckas bli snusfri. Med dagens snuspris har du dessutom sparat in bokens pris redan efter en vecka som snusfri, så varför vänta? Beställ ditt eget exemplar i dag så har du tagit ditt första steg mot ett liv utan snus.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?**Sluta röka - Hälsa - Familj & hälsa - Böcker | Bokus bokhandel**

Pris: 299 kr. Häftad, 2014. Skickas inom 7-10 vardagar. Köp Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar av Fredrik Hillvesson på Bokus.com.

Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar ...

Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar.pdf /// Barbro Holm Ivarsson /// 9789197612654 utan att gå i bitar av Fredrik Hillvesson (ISBN. ...

Snusfri på tre veckor : konsten att sluta snusa utan att gå i bitar ...

Om du är en av dem som behöver trappa ner kan du börja med att gå ... på är att stoppa upp en bit ... på tre veckor: konsten att sluta snusa utan ...

SNUSFRI PÅ TRE VECKOR : KONSTEN ATT SLUTA SNUSA UTAN ATT GÅ I BITAR

LÄS MER