



La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours

La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours

 [Télécharger La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jo ...pdf](#)

 [Lire en ligne La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

« La Méthode Facile Pour Arrêter

De Fumer En 14 Jours »

Vous rêvez d'être libéré(e) de votre besoin de fumer, mais nous ne savez pas comment vous y prendre. Stopper du jour au lendemain est au-dessus de vos forces.

Et vous craignez l'échec.

Vous aimeriez connaître une méthode moins draconienne, sûre, qui vous garantisse des résultats durables ?

Réjouissez-vous !

En voici une, toute en douceur.

L'efficacité est garantie.

Ce guide pratique a été fait par un ancien gros fumeur.

Chaque fois que vous fumez une seule cigarette, vous êtes sûr(e) de faire subir volontairement une agression à tout votre corps.

En effet, fumer nuit pratiquement à tous les organes du corps, causant de nombreuses maladies et la dégradation

progressive de votre santé et de votre bien-être mais également la santé des non-fumeurs autour de vous et en particulier les enfants.

Les effets néfastes sur la santé du tabagisme représentent environ 1 décès sur 5.

En Occident, chaque année, les décès dus au tabagisme sont supérieurs aux décès dus au virus de l'immunodéficience humaine (VIH), à l'usage de drogues illicites, à l'alcool et aux accidents de la route, aux suicides.

Que risquez-vous ?

(Synthèse: "Les conséquences sanitaires du tabagisme". US Department of Health and Human Services. 2006)

Le cancer

Fumer est à l'origine d'environ 80 % des décès dus aux cancers des poumons. Il convient de noter que le risque de mourir d'un cancer du poumon est 20 fois plus élevé chez les hommes et environ 10 fois plus élevé chez les femmes qui fument des cigarettes.

Fumer provoque également d'autres types de cancer : de la vessie, de la cavité buccale, du pharynx, du larynx,

de l'oesophage, du col de l'utérus, du rein, du poumon, du pancréas et de l'estomac, ...

Maladies cardio-vasculaires

Les fumeurs ont 2 à 4 fois plus de risque de développer une maladie coronarienne que les non-fumeurs. La cigarette double approximativement le risque d'AVC.

La cigarette est responsable de la réduction de la circulation sanguine par rétrécissement des vaisseaux sanguins, des artères.

Ainsi, les fumeurs sont au moins 10 fois plus susceptibles que les non-fumeurs de développer des maladies cardio-vasculaires.

Fumer peut provoquer également un anévrisme de l'aorte.

Maladies respiratoires et autres effets

La cigarette augmente de dix fois le risque de mourir de maladies pulmonaires.

Environ 90% des décès par maladies pulmonaires sont imputables à la cigarette.

La cigarette a de nombreux effets négatifs sur la reproduction et la petite enfance.

En effet, il est montré que fumer génère notamment un risque accru d'infertilité, d'être victime d'accouchement prématuré, de faible poids de l'enfant à la naissance et peut être responsable de la mort subite du nourrisson, ...

Les femmes ménopausées qui fument ont une plus faible densité osseuse que les femmes qui n'ont jamais fumé.

Les femmes qui fument ont ainsi, par exemple, un risque accru de fracture de la hanche.

S'inspirant des thérapies de pointe en matière de lutte contre le tabac, ce guide pratique vise à vous faire prendre

conscience des mécanismes qui font de vous un fumeur. Et à les démonter un à un.

Vous n'allez pas vous arrêter bêtement et sans réfléchir, mais en sachant pourquoi et comment vous le faites.

Une déshabitué progressive vous mènera en 2 semaines à la victoire définitive.

De quoi, sans nul doute, vous décider à entreprendre la grande aventure du sevrage.

Maintenant. Présentation de l'éditeur

« La Méthode Facile Pour Arrêter

De Fumer En 14 Jours »

Vous rêvez d'être libéré(e) de votre besoin de fumer, mais nous ne savez pas comment vous y prendre.

Stopper du jour au lendemain est au-dessus de vos forces.

Et vous craignez l'échec.

Vous aimeriez connaître une méthode moins draconienne, sûre, qui vous garantisse des résultats durables ?

Réjouissez-vous !

En voici une, toute en douceur.

L'efficacité est garantie.

Ce guide pratique a été fait par un ancien gros fumeur.

Chaque fois que vous fumez une seule cigarette, vous êtes sûr(e) de faire subir volontairement une agression à tout votre corps.

En effet, fumer nuit pratiquement à tous les organes du corps, causant de nombreuses maladies et la dégradation

progressive de votre santé et de votre bien-être mais également la santé des non-fumeurs autour de vous et en particulier les enfants.

Les effets néfastes sur la santé du tabagisme représentent environ 1 décès sur 5.

En Occident, chaque année, les décès dus au tabagisme sont supérieurs aux décès dus au virus de l'immunodéficience humaine (VIH), à l'usage de drogues illicites, à l'alcool et aux accidents de la route, aux suicides.

Que risquez-vous ?

(Synthèse: "Les conséquences sanitaires du tabagisme". US Department of Health and Human Services. 2006)

Le cancer

Fumer est à l'origine d'environ 80 % des décès dus aux cancers des poumons. Il convient de noter que le risque de mourir d'un cancer du poumon est 20 fois plus élevé chez les hommes et environ 10 fois plus élevé chez les femmes qui fument des cigarettes.

Fumer provoque également d'autres types de cancer : de la vessie, de la cavité buccale, du pharynx, du larynx,

de l'oesophage, du col de l'utérus, du rein, du poumon, du pancréas et de l'estomac, ...

Maladies cardio-vasculaires

Les fumeurs ont 2 à 4 fois plus de risque de développer une maladie coronarienne que les non-fumeurs. La cigarette double approximativement le risque d'AVC.

La cigarette est responsable de la réduction de la circulation sanguine par rétrécissement des vaisseaux sanguins, des artères.

Ainsi, les fumeurs sont au moins 10 fois plus susceptibles que les non-fumeurs de développer des maladies cardio-vasculaires.

Fumer peut provoquer également un anévrisme de l'aorte.

Maladies respiratoires et autres effets

La cigarette augmente de dix fois le risque de mourir de maladies pulmonaires.

Environ 90% des décès par maladies pulmonaires sont imputables à la cigarette.

La cigarette a de nombreux effets négatifs sur la reproduction et la petite enfance.

En effet, il est montré que fumer génère notamment un risque accru d'infertilité, d'être victime d'accouchement prématuré, de faible poids de l'enfant à la naissance et peut être responsable de la mort subite du nourrisson, ...

Les femmes ménopausées qui fument ont une plus faible densité osseuse que les femmes qui n'ont jamais fumé.

Les femmes qui fument ont ainsi, par exemple, un risque accru de fracture de la hanche.

S'inspirant des thérapies de pointe en matière de lutte contre le tabac, ce guide pratique vise à vous faire prendre

conscience des mécanismes qui font de vous un fumeur. Et à les démonter un à un.

Vous n'allez pas vous arrêter bêtement et sans réfléchir, mais en sachant pourquoi et comment vous le faites.

Une déshabitude progressive vous mènera en 2 semaines à la victoire définitive.

De quoi, sans nul doute, vous décider à entreprendre la grande aventure du sevrage.

Maintenant.

Download and Read Online La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours #6HXUJLZ0WCS

Lire La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours pour ebook en ligneLa méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours à lire en ligne.Online La méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours ebook Téléchargement PDFLa méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours DocLa méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours MobipocketLa méthode facile pour arrêter de fumer en 14 jours EPub

6HXUJLZ0WCS6HXUJLZ0WCS6HXUJLZ0WCS