

ediciones  
**Lectio**

Rowshan, Arthur

## El método Rowshan para dejar de fumar

### La solución definitiva para todos los fumadores

«Vivimos tiempos difíciles. Pero si esperas a que mejoren para dejar de fumar, quizás ese día nunca llegue.» El método Rowshan te devolverá la confianza y te dará la fuerza de voluntad necesaria. Conseguirás borrar de tu mente las excusas habituales: «Ahora no es un buen momento», «Me falta fuerza de voluntad», «Estoy demasiado enganchado» o «Ya lo dejé una vez y recaí». El método Rowshan te acompañará en el proceso de dejar el tabaco, dándote todo el apoyo y todas las claves para comprender qué sucede en tu cuerpo y en tu mente. «Muchas personas me cuentan su felicidad por librarse de la dependencia del tabaco, que las maniataba y condicionaba su vida. Me alegro de haberlas ayudado a mejorar su calidad de vida, a evitar un auténtico despilfarro económico y a sentirse más felices.» El método Rowshan te propone cuatro etapas: 1. Lee el libro. 2. Fuma tu último cigarrillo. 3. Vuelve a disfrutar de la vida. 4. Evita las recaídas.



<b>Editorial</b>	Lectio
<b>Colección</b>	Cuadrilátero de libros - Práctico
<b>Páginas</b>	192
<b>Tamaño</b>	230x145x mm.
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	<Pendiente de asignación>
<b>EAN</b>	9788415088622
<b>PVP</b>	15,00 €
<b>PVP sen IVE</b>	14,42 €

