

Nichtrauchen!

Erfolgreich aussteigen in sechs Schritten

Viele Raucher haben den Wunsch, das Rauchen aufzugeben, da sie die negativen Folgen nicht länger in Kauf nehmen wollen. Nicht allen gelingt dieser Schritt ohne fremde Hilfe. Dieses Tabakentwöhnungsprogramm berücksichtigt sowohl den psychologischen als auch den körperlichen Aspekt der Abhängigkeit von der Zigarette. Es hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als erfolgreiche Methode für die Raucherentwöhnung erwiesen und erscheint nun in einer fünften, aktualisierten Auflage. Neben einer Erläuterung der Hintergründe der Tabakabhängigkeit erhält der Leser umfassende psychologische Unterstützung und Informationen zu möglichen medikamentösen Hilfen.



19,99 €

18,68 € (zzgl. MwSt.)

Nicht mehr lieferbar

Artikelnummer: 9783170298514

Medium: Buch

ISBN: 978-3-17-029851-4

Verlag: Kohlhammer

Erscheinungstermin: 09.09.2015

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 5., aktualisierte Auflage 2015

Serie: Rat & Hilfe

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 180 g

Seiten: 123

Format (B x H): 140 x 203 mm

