

Tags: Sluta röka och snusa på 4 veckor bok pdf svenska; Sluta röka och snusa på 4 veckor e-bok apple; Sluta röka och snusa på 4 veckor MOBI download; Sluta röka och snusa på 4 veckor epub books download; Sluta röka och snusa på 4 veckor ladda ner pdf e-bok; Sluta röka och snusa på 4 veckor las online bok

---

## Sluta röka och snusa på 4 veckor PDF E-BOK

**Barbro Holm Ivarsson, Karin Sjögren**



Författare: Barbro Holm Ivarsson, Karin Sjögren

ISBN-10: 9789174249293

Språk: Svenska

Filstorlek: 2870 KB

## BESKRIVNING

Är det ett nyårslöfte eller känner du pressen från partnern, dina barn, din läkare eller arbetsgivare? Har du försökt många gånger och misslyckats? Är du orolig för att du ska klättra på väggarna, gå upp i vikt och få ett tråkigt liv utan njutning? Eller längtar du efter ett nytt liv på andra sidan, att vakna frisk och fräsch, full av energi och sugen på att njuta ännu mer av livet? Oavsett varför du vill sluta, oavsett hur länge du har använt nikotin, och hur många halvhjärtade försök du har bakom dig, är det fullt möjligt att bli rök- och snusfri på fyra veckor. Sluta röka och snusa på 4 veckor hjälper dig att skapa en individuell Sluta-plan med hjälp av ett enkelt och praktiskt steg-för-steg-program. Varje kapitel innehåller fakta och övningar där du kan tillämpa det du läst. Du kommer lära dig alla knepen, genomskåda alla myter, motivera dig själv och förstå hur du behöver tänka för att lyckas. Det är att ändra inställningen till att sluta som är det allra viktigaste. Då kan du sluta röka och snusa för gott utan plågor, som miljoner andra redan har gjort. Sedan är det bara att plocka hem vinsterna: frihet från beroendet, bättre hälsa, mindre stress, bättre sexliv, mer ork, bättre sömn, gladare humör och pengar över till annat! Boken hjälper även dig som inte vill sluta alls utan bara trappa ner och dig som har fastnat i beroende av något nikotintuggummi.

## VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

### **Sluta snusa | Sluta-röka-linjen - slutarokalinjen.se**

... Ångestkänslorna som uppstår när man slutar röka når ... i tandkött och tänder är på samma nivåer som hos en icke-rökare. 2-4 veckor: ...

### **Download Sluta röka och snusa på 4 veckor - Barbro Holm Ivarsson pdf ...**

Sluta röka och snusa på 4 veckor av Holm Ivarsson, Barbro: Oavsett varför du vill sluta, oavsett hur länge du har använt nikotin, och hur många halvhjärtade ...

### **Sluta röka och snusa på 4 veckor - bonnierfakta.se**

Fundera på vad du ska undvika när du slutar Titta på listan du har skrivit, och ... 4. Förbered dig på ... sluta snusa. Du kan också kontakta Sluta-röka ...

**Sluta röka och snusa på 4 veckor**

**LÄS MER**