

- Inicio
- Os libros
- Sobre readgalicia.com



Editorial
Nova Galicia Edicións

Ano de publicación
2007

Traducións existentes
Español

Contacto para negociación de dereitos
NOVA GALICIA EDICIÓN S
novagalicia@novagalicia.com
Teléfono (+34) 986462111

Non ficción

Programa para deixar de fumar

De Elisardo Becoña Iglesias

Sobre este libro

Este libro vai dedicado aos fumadores e de modo especial aos fumadores que queren deixar de fumar. Todo fumador sen excepción pode deixar de fumar. Como se logra isto? A través de toda unha serie de tarefas, exercicios, trucos, axudas... que ten que pór en práctica semana a semana, en cinco semanas, para deixar de fumar e outras sete para esquecerse para sempre do tabaco.

Fragmento do libro



"...O presente tratamento non

se orienta a que
vostede deixe de
fumar dun día
para outro.
Seguro que xa o
intentou deste
xeito varias
veces. Seguro
que no seu caso
non lle
funcionou
deixar de fumar
de golpe dun día
para outro. Se
fracasou, o que
lle propoñemos
é o mellor modo
para deixar de
fumar, para que
poida deixalo
sen pasalo mal,
sen ter que estar
angustiado polo
proceso de
abandono, para
evitarlle os seus
pasados medos.
Propoñémoslle
deixar de fumar
de modo
paulatino
adestrándoo
semana a
semana para ir
perdendo a
dependencia que
ten do tabaco,
dos cigarros,
dese hábito tan
arraigado, para
que logo de
cinco semanas
poida deixar de
fumar sen

apenas
decatarse.
Conseguilo así
faralle sentirse
mellor, ver que é
máis fácil deixar
de fumar do que
imaxinaba. Así
poderá manterse
sen fumar nos
meses e anos
sucesivos, unha
vez que deixe de
fumar, porque
verá que é capaz
de deixar de
fumar, que pode
deixar de fumar
e que non era
tan difícil
manterse sen
fumar. Irá vendo
ao longo das
tarefas de cada
semana que
imos tratar
todos os
aspectos
relevantes
relacionados con
fumar cigarros,
as súas
preocupacións,
os mitos en
torno ao tabaco,
as súas crenzas
sobre deixar de
fumar, o seu
medo a deixar
de fumar, os
altibaixos, etc. O
anterior é
normal na

Categorías
de libros

- [Ficción](#)
- [Infantil](#)
- **Non ficción**
- [Poesía](#)
- [Teatro](#)
- [Xuvenil](#)

Editoriais

- [Alvarellos Editora](#)
- [Baía Edicións](#)
- [Difusora de Letras, Artes e Ideas](#)
- [Ediciones Linteo](#)
- [Edicións Laiovento](#)
- [Edicións Lóstrego](#)
- [Edicións Nigratrea](#)
- [Edicións Xerais de Galicia](#)
- [Editorial Galaxia](#)
- [Faktoria K](#)
- [Ideas Propias](#)
- [Ir Indo Edicións](#)
- [Kalandraka Editora](#)
- **Nova Galicia Edicións**
- [OOO Editora](#)
- [Rodeira-Grupo Edebé](#)
- [Toxosoutos](#)
- [TresCTres](#)
- [Tris Tram](#)