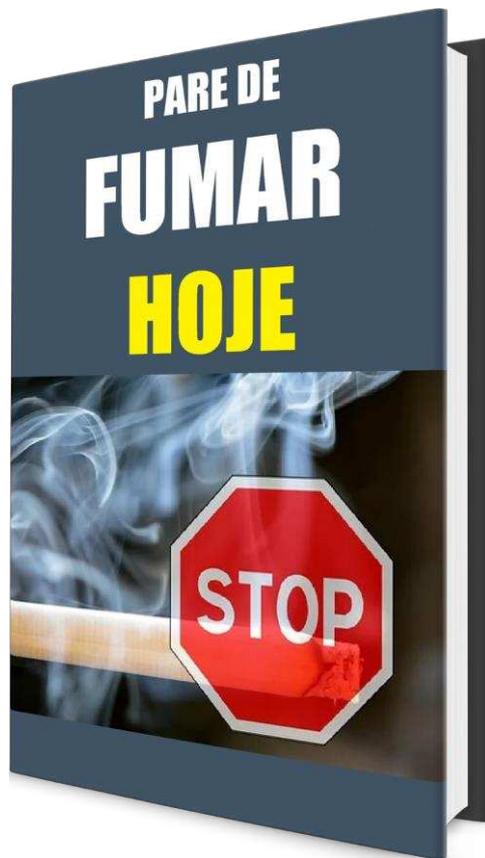


Pare de Fumar Hoje



Oferecido por:
Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

Sumário

Por que você tem que parar de fumar?.....	4
Por que você tem que parar de fumar (II)	6
3 - Por que existem muitos fumantes?	8
4 - Tabagismo: - O que as empresas de tabaco não lhe dirão sobre a nicotina	10
5 - Planejando parar de fumar	12
6 - Possíveis razões para a iluminação que fica e como lidar com cada	15
7 - Parar de fumar - possível ou não	17
8 - Preparando-se para parar de fumar	19
9 - Pense em si mesmo como um não fumante	22
10 - Deixe outras pessoas saberem que você parou.....	24
11 - Não descarte o plano inteiro se você se enganar.....	26
12 - Mude seu estilo de vida	28
13 - Parar de fumar - dicas básicas para todos os fumantes	30
14 - 5 dicas para parar de fumar	32
15 - Usando goma de nicotina para parar de fumar	34
16 - Como Para parar de fumar - Usando Zyban	37
17 - Como Para Deixar de fumar - O adesivo de nicotina .	40
18 - Fique com ele ao tentar parar de fumar	43
19 - Retirada de nicotina: - Solução simples para fumantes	46
20 - Hábito de Fumar: Uma Solução Final.....	49
As empresas de tabaco querem que você morra fumando - acorde com seus sentidos!.....	51

Por que você tem que parar de fumar?



De acordo com um orador motivacional que ouço umas vezes, é praticamente impossível conquistar algo justo nesta vida sem ter motivos suficientes para ter um sonho assim. A mesma coisa se emprega a parar de fumar. Antes que você possa obter determinação e certeza suficientes para parar de fumar, você verdadeiramente precisa ter motivos suficientes para fazê-lo.

Se lhe perguntam hoje - por que você quis parar de fumar? O que você vai dizer? Provavelmente você realmente não parou para pensar nisso. Você provavelmente está vivendo o sonho de outras pessoas ou tentando satisfazer alguém ao parar de fumar. Ei! Não precisa ser assim.

Pode ser difícil parar de fumar completamente sem ter motivos genuínos suficientes para interromper esse hábito com o qual você vive há muito tempo.

Há não maneira que você vai fumar sem poluir ar em seu ambiente imediato. Muitas pessoas odeiam essa fumaça porque é irritante. Esse tipo de pessoa nunca vai querer ficar perto de você se souber que você é fumante.

Você pode acabar perdendo bons amigos, clientes / clientes, se estiver no seu próprio negócio ou achar difícil conseguir emprego. Portanto, se você gosta de manter um bom amigo ao seu redor, conseguir mais datas, conseguir um emprego melhor ou evitar ofender seus novos clientes, você tem boas razões para parar de fumar hoje.

Ter uma boa saúde deve ser uma das principais razões pelas quais você deve parar de fumar. Se você fuma, está realmente brincando com sua saúde. Os danos que a fumaça de cada cigarro está causando ao sistema imunológico nunca podem ser comparados à breve satisfação imediata que você recebe.

Então, se você realmente quer se sentir e se manter saudável, precisa parar de fumar. Você acabará gastando fortuna na compra de remédios e pagando contas do hospital.

Por que você tem que parar de fumar (II)



Enxergar o motivo pelo qual você está renunciando tornará bem mais fácil suportar ao próximo desejo de fumar. Você precisa de bastante incentivo e coragem para resistir a acender o próximo maço de cigarro quando sentir vontade. Uma forma de motivar-se é exhibir razões suficientes para sair.

Se você ainda procura emprego, seu hábito de fumar provavelmente pode ser uma das principais razões pelas quais você não tem um. Seu chefe pode não gostar de fumante. Torne a obtenção de um emprego melhor uma das razões pelas quais você precisa parar de fumar e terá mais coragem para parar de fumar.

É muito possível perder a imunidade de algumas infecções perigosas, como câncer de pulmão, doença pulmonar, câncer de laringe, doença cardíaca ou derrame. Essas são as infecções mais mortais que a humanidade conhece.

Por que você corre o risco de perder sua vida devido a essa doença mortal devido ao seu hábito de fumar? Imagine o que acontecerá com tudo o que você trabalhou a vida toda. Sua família e amigos não terão prazer em perder o seu tão cedo. Amigo, isso é motivo suficiente para você parar de fumar.

Outra razão principal pela qual você deve parar é o encargo financeiro que você estará exercendo como resultado de seu hábito diário de fumar. Do mesmo modo, se você estiver infectado com alguma das doenças acima mencionadas, estará perdendo milhares de dólares em custos médicos. Antes de decidir sair, por que não registrar o quanto gastou comprando cigarros a vida toda. Tenho certeza de que será em milhares no final do dia. A cada \$ 2 dólares somados. Se você investir o mesmo na compra de ações, sua próxima geração não morrerá pobre.

Se você realmente deseja viver mais e feliz com boa saúde e vários milhares de dólares em sua conta poupança, decida sair agora .

3 - Por que existem muitos fumantes?



Várias pessoas começam a fumar por muitas razões, provavelmente conhecidas somente por elas. No entanto, acham-se poucas razões comuns à maioria dos fumantes. Algumas dessas razões são atitude pessoal, resfriamento do estresse e pressão do grupo de pares.

A maioria dos jovens é frequentemente sujeita a pressões do grupo de pares, boas ou más. Quando jovem, você não quer que seus amigos o considerem garantido. Você não vai querer se sentir inferior. Por causa disso, você acabará ouvindo os conselhos deles e isso até facilitará que eles o obriguem a fazer o que estão fazendo.

Se você estiver no grupo de pessoas que brinca com o cigarro, devido à sua disponibilidade, existe a possibilidade de começar a fazer a mesma coisa.

No livro "Desvendando os segredos das memórias da sua infância", o Dr. Kevin Leman disse ... "Um dia, quando eu tinha sete anos, enquanto caminhava para a escola, encontrei um cigarro Viceroy novinho em folha no chão. Peguei e coloquei no meu bolso.

Depois da escola, eu estava voltando para casa quando um garoto mais velho do nosso bairro apareceu de bicicleta. Ele tinha doze anos e meio que meu herói - o tipo Eddy Haskell. Eu não sabia fumar, mas tinha o cigarro no bolso e queria aprender.

Por isso, pedi uma carona para o "Eddy" e, quando subi no guidão, coloquei o vice-rei na minha boca e disse: "Ei, 'Eddy' ... tem luz?" E foi nessa volta para casa que eu fumei meu primeiro cigarro parece muito grande e com toque - exatamente como "Eddy".

Além da pressão do grupo de pares, a maioria dos adolescentes começa a fumar para protestar contra as regras existentes da sociedade. Eles vão querer se sentir diferentes. Esse tipo de atitude leva muitas vezes a torná-los viciados em fumar quando crescem.

4 - Tabagismo: - O que as empresas de tabaco não lhe dirão sobre a nicotina



É possível que você tire algo do fumo, mas as desvantagens ocultas são mais do que vantagens e, portanto, os benefícios que você deriva do fumo. Fumar representa uma grande ameaça à sua saúde. Mais especialmente a nicotina, que é o principal componente do cigarro que você toma, é uma substância venenosa. Mas as empresas de tabaco nunca lhe dirão isso.

Nicotina encontrada em cada cigarro também é um componente de outras substâncias como herbicidas e inseticidas por causa de que é a partir de plantas alcalóides. As plantas alcalóides são venenosas. Eles são amargos e extremamente potentes.