

Read Book Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio Pdf For Free

Smetti di fumare adesso, senza ingrassare è facile se sai come farlo. Con CD Audio **Fumo volentieri ma... adesso smetto! Come smettere di fumare senza aumentare di peso Volare senza paura È facile smettere di fumare se sai come farlo È FACILE CONTROLLARE IL PESO- Edizione n° 11 È Facile Smettere di Preoccuparsi Mindfulness - E' facile liberare la mente da preoccupazioni e ansietà se sai come farlo È FACILE CONTROLLARE L'ALCOL se sai come farlo Zucchero buono, zucchero cattivo Come essere un felice non fumatore Training autogeno. Tecniche di autosuggestione per acquistare la serenità e la salute Pomeriggio d'amore in fumo Le avventure di Tom Sawyer Come fumare 5 sigarette al giorno e... vivere felici col METODO ARITMETICO Smettere di Fumare senza rinviare Diario di un fumatore Smetti di Fumare Come smettere di fumare I miei documenti Aiutare a smettere di fumare? È più facile di quanto pensi Manuale pratico di magia della mente. Tecniche per trasformare la tua vita. Nella tua mente vi è tutto il tuo futuro Smettere di fumare con il metodo RESAP Sii positivo. Smetti di fumare Tra Igea e Panacea Volevo solo te Smettere di fumare con carta e penna le terapie iniziatiche sessanta tecniche per l'equilibrio del corpo e dello spirito Come smettere di fumare L'arte di fumare e prender tabacco senza recar dispiacere alle belle insegnata in sole quattordici lezioni Taxi. Le strade del Cairo si raccontano D'amore si muore ma io no Senti chi fuma. La "spinta gentile" verso la cessazione L'amore vero non muore mai Il corridoio dei passi perduti ANNO 2023 LA MAFIOSITA' TERZA PARTE Sarò presto mamma e fumo ancora!?** **Fuma pure. Scienza senza senso Ma le stelle quante sono Quello che i morti non dicono Il Policlinico**

Recognizing the way ways to acquire this book **Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio** is additionally useful. You have remained in right site to start getting this info. get the Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio associate that we pay for here and check out the link.

You could buy guide Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio or get it as soon as feasible. You could speedily download this Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio after getting deal. So, in the manner of you require the books swiftly, you can straight get it. Its as a result definitely easy and therefore fats, isnt it? You have to favor to in this reveal

Yeah, reviewing a book **Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio** could amass your near associates listings. This is just one of the solutions for you to be successful. As understood, talent does not recommend that you have fabulous points.

Comprehending as with ease as bargain even more than extra will provide each success. bordering to, the statement as without difficulty as keenness of this Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio can be taken as well as picked to act.

As recognized, adventure as skillfully as experience not quite lesson, amusement, as without difficulty as harmony can be gotten by just checking out a books **Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio** with it is not directly done, you could take on even more as regards this life, on the world.

We manage to pay for you this proper as competently as simple pretension to acquire those all. We come up with the money for Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio and numerous books collections from fictions to scientific research in any way. in the course of them is this Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio that can be your partner.

Thank you for reading **Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio**. As you may know, people have look hundreds times for their chosen books like this Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio, but end up in harmful downloads.

Rather than enjoying a good book with a cup of coffee in the afternoon, instead they cope with some infectious bugs inside their laptop.

Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio is available in our book collection an online access to it is set as public so you can get it instantly.

Our books collection hosts in multiple countries, allowing you to get the most less latency time to download any of our books like this one.

Kindly say, the Smetti Di Fumare Adesso Senza Ingrassare Facile Se Sai Come Farlo Con Cd Audio is universally compatible with any devices to read

Questo libro è il rimedio, finalmente sicuro, per quelle persone che, pur volendolo, non riescono a liberarsi dal rischio del fumo! La sua originalità è quella di contrastare, con diversi espedienti a scelta del lettore, l'abitudine al fumo che è la più importante conseguenza della dipendenza, anche con l'ausilio della nota tecnica associativa usata in psicoanalisi, preparando la mente a mutare finalmente atteggiamento nei confronti della sigaretta. Ma, cosa più importante, l'individuo vien posto al centro dell'attenzione, viene preso per mano e guidato, passo dopo passo, per aiutarlo a superare difficoltà e debolezze che, troppo spesso, vengono ignorate causando stanchezza e abbandono prematuro di un progetto importante. Il metodo aritmetico, a tale scopo, è immaginato non per smettere di fumare ma per continuare a farlo in modo intelligente, limitando o annullando il pericolo. Esso si basa su principi elementari, di facile apprendimento, che assicurano il massimo rendimento con il minimo sforzo con l'aiuto di tecniche elementari precedute da continue riflessioni per preparare il cambiamento in una mente ormai asservita dal vizio. Una delle nuove grandi voci della letteratura latinoamericana. Il primo sudamericano a essere pubblicato in anteprima sul New Yorker, segnalato dalla rivista «Granta» tra i maggiori narratori di lingua spagnola. Undici brevi romanzi, un mondo di personaggi e di oggetti, smarriti e ritrovati. In "È facile smettere di preoccuparsi se sai come farlo" Carr rivolge la sua

attenzione alle nostre inquietudini ed alle nostre paure nel confrontarci con le difficoltà. Usando il suo comprovato metodo, affronta un problema che, in varia misura, attanaglia tutti noi. Sia che vi sentiate continuamente assillati dalle preoccupazioni, sia che queste siano solo compagne intermittenti della vostra vita, troverete in questo libro un valido aiuto. Come ci mostra Carr, l'apprensione può non essere parte integrante della nostra esistenza e l'eliminarla ci permetterà di raggiungere il nostro reale potenziale. Anna e Antonio dopo venti cinque anni si ritrovano in Internet e recuperano un'amicizia che decidono di mantenere solo virtuale tramite la chat di un famoso social network. Lo scambio di messaggi diventa intenso ed emozionante e porterà la coppia ad aprirsi raccontando anche le cose più intime e personali. L'evoluzione della storia riserverà scenari inaspettati per i due protagonisti. E' facile smettere di fumare se sia come farlo: 1.530.000 copie vendute in Italia, questa è l'ultima edizione aggiornata al marzo 2020. Il contenuto di quest'ultima edizione ti dimostrerà come sia il fumatore accanito sia quello occasionale possano serenamente liberarsi dalla schiavitù della nicotina, per sempre, senza utilizzare la forza di volontà né ingrassare. Tutto quello che occorre per diventare un felice non fumatore è il tempo di leggere queste pagine. Con l'acquisto di questo e-book hai già uno sconto del 50% sui seminari Allen Carr Easyway, basterà farci pervenire la tua prova d'acquisto a prenotazioi@easywayitalia.com - valido fino al 31-12-2020. Inoltre, ottieni anche un e-book gratuito dal titolo "E' facile smettere di preoccuparsi, se sai come farlo", inviando una email a: EwiEditrice@gmail.com. Antonio Giangrande, orgoglioso di essere diverso. ODIÒ OSTENTAZIONE, IMPOSIZIONE E MENZOGNA. Si nasce senza volerlo. Si muore senza volerlo. Si vive una vita di prese per il culo. Tu esisti se la tv ti considera. La Tv esiste se tu la guardi. I Fatti son fatti oggettivi naturali e rimangono tali. Le Opinioni sono atti soggettivi cangianti. Le opinioni se sono oggetto di discussione ed approfondimento, diventano testimonianze. Ergo: Fatti. Con me le Opinioni cangianti e contrapposte diventano fatti. Con me la Cronaca diventa Storia. Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, rapportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso! Una passione che scortica la pelle, un amore che sfida ogni regola, il rispetto e perfino il buonsenso. Da quando Clarissa decide di incontrare Simone il tradimento diventa per lei come l'herpes: se ne sta addormentato, ricacciato in fondo all'anima finché un incontro, un gesto, un sorriso fanno riaffiorare il desiderio. Un pomeriggio nel luogo dove i due sono soliti incontrarsi, Clarissa trova il corpo di una bella ragazza bionda e algida. Da quel momento la sua vita verrà totalmente sconvolta... A metà tra il giallo e il rosa in una sorta di contaminazione di generi, la storia si articola in due vicende ben distinte che hanno come protagonista la stessa donna, la quale si dibatte tra l'amore clandestino e l'assurda vicenda giudiziaria in cui verrà coinvolta. Il testo propone una riflessione sulla giustizia come non valore perché artefatta, incapace di rendere la verità oggettiva dei fatti e spesso piegata al volere dei suoi difensori e amministratori. In questo libro Allen Carr applica il suo metodo al problema riguardante il consumo smodato di alcol, pagina dopo pagina, con incredibile semplicità e chiarezza, tutte le illusioni che lo circondano. Carr, una volta svelata la natura della trappola nella quale si è finiti, mostra come uscirne in modo facile e definitivo, con la certezza di poter vivere felicemente senza più il desiderio o il bisogno di bere. Il libro è essenziale per la comprensione del perché l'alcol stia letteralmente "dilagando" nella nostra società, ma soprattutto offre una soluzione semplice e immediata a chiunque voglia voltare le spalle ad un problema che lacera famiglie, favorisce il crimine, costa milioni di euro, mina la salute e distrugge la vita. Con l'acquisto di questo ebook puoi ricevere in omaggio "Fumo: 3 storie e 10 consigli" che ti aiuterà nella comprensione delle dinamiche legate alla dipendenza da sigaretta; ricevilo subito inviando una email a: ewieditrice@gmail.com "E uno / suonò il Shofar-gettò il capo all'indietro / come fanno i caprioli, come i cervi / prima di bere alla sorgente..." Nelly Sachs, Poesie, Einaudi "Quest'anno è come l'anno di mille anni fa, /... dormiamo mentre le intemperie consumano / davanti alla porta le nostre scarpe infangate." Thomas Bernhard, Sotto il ferro della luna "Un romanzo non è mai pura mimesi né pura fantasia" scrive l'Autore. Ed è così, perché in quello che scriviamo c'è sempre una parte di noi stessi. Quella parte a volte più nascosta che solo pochi hanno il privilegio di poter conoscere e che a volte sfugge anche a noi stessi. Il protagonista di questa storia è Nico (Nicodemo), un antieroe, la cui vicenda umana si confronta con altre storie tragiche come la rivoluzione francese e russa o la resistenza, fornendo una chiave di lettura di temi come il senso del male, il significato dell'amore, il senso della morte e l'angosciante orrore del potere. Il viaggiare del protagonista attraverso il tempo è il suo interrogarsi a vivere l'enigma del rapporto tra uomini e donne, tramite il suo amore per Dora, complice nella lotta armata e responsabile di una morte che separerà i loro destini. Lo spaesamento di Nico, la sua difficoltà di tracciare un confine tra bene e male, dopo anche l'esperienza in carcere che per lui è una sorte di esilio dalla vita, è una testimonianza, in un certo senso, dell'oscurità dell'epoca contemporanea. Lino Giove è nato nel 1941 a Venezia. Si è laureato in Filosofia e poi specializzato in Filosofia della Scienza. È autore di varie pubblicazioni in Filosofia della scienza in relazione al problema della fenomenologia del tempo, collabora come invitato al seminario di Estetica dell'Università di Padova e ha pubblicato articoli su riviste di politica e di educazione pedagogico-didattica. È attivo anche in politica ed è stato uno dei fondatori del sindacato italiano "Gilda degli insegnanti". Ha già pubblicato il romanzo I Mal-aimés (Il Torchio, 2012). Concepito come libro-calendario del quale leggere un pensiero al giorno, questo testo accompagnerà il fumatore, durante tutto l'arco dell'anno, a spegnere facilmente la sua ultima sigaretta. Con al suo attivo 14.000.000 di libri venduti ed una rete di Centri in tutto il mondo grazie al suo metodo Easyway, l'inglese Allen Carr è senza dubbio la massima autorità a livello mondiale per la disassuefazione al fumo e per la lotta alle dipendenze in generale. Tratto dal suo best seller "È facile smettere di fumare se sai come farlo" Questo libro ne è la versione più breve e concisa ma comunque altrettanto valida. Un testo che ha lo scopo di far giungere ad un pubblico più ampio il messaggio di Carr e cioè che tutte le comuni idee e convinzioni riguardanti il fumo si basano su illusioni ed errate supposizioni. Una volta compreso tutto questo, si è liberi per sempre. In questo libro, che vi cambierà la vita, Allen Carr indirizza il suo eccezionale metodo Easyway alla soluzione del problema che affligge migliaia di persone causando grandi disagi, sensi di colpa, imbarazzo e che trasforma le vacanze in un incubo: la paura di volare. "Volare senza paura è facile se sai come farlo" mostra come la paura di volare non sia qualcosa di cui vergognarsi ma, pur facendo parte della natura umana, si basa su numerose convinzioni errate. Eliminando queste ultime si elimina anche la paura stessa ed il volo diventerà un'esperienza di cui godere appieno. "Conosco moltissime persone che hanno rivoluzionato la loro vita dopo aver letto i libri di Allen Carr" (Richard Branson) Vorresti liberarti da preoccupazioni e ansietà? Il metodo Easyway di Allen Carr ha notevolmente migliorato la vita di molti in tutto il mondo offrendo un fantastico percorso facilmente attuabile che ha aiutato milioni di persone ad uscire da varie dipendenze. Easyway, eliminando le illusioni che ci rendono preda di pensieri e comportamenti negativi, mostra come sia possibile guadagnare chiarezza di pensiero e controllo se ci concentriamo su chi realmente siamo invece di venir distratti da cose che ci fanno male e ci tormentano. La chiave alla nostra pace mentale sta dentro di noi. Troviamo, alla base della filosofia di Allen Carr, i comprovati principi della Mindfulness che questo libro rende condivisibili con un più ampio pubblico. Con termini semplici, accessibili e applicabili alla vita quotidiana, queste pagine offrono la possibilità di un tangibile e pratico risultato: LA TUA FELICITA'! Commenti sul metodo Allen Carr's Easyway: " Il programma di Allen Carr è stato poco meno di un miracolo" Anjelica Huston; "E' stata una tale rivelazione che mi sono immediatamente liberato della mia dipendenza" Sir Anthony Hopkins; "Il suo punto di forza è quello di eliminare la dipendenza psicologica" The Sunday Times Quante volte hai pensato di smettere di fumare? Quante volte hai provato a dare un calcio al vizio solo per cedere alle tue voglie e accendere di nuovo una sigaretta? Ci sono passato anch'io. Mentre ci sono molti libri che si concentrano sull'aiutare le persone a smettere di fumare, pochi sono stati creati da persone che sanno davvero cosa significa essere pesantemente dipendenti dallo stile di vita del fumatore... ed è davvero uno stile di vita, no? Fumiamo per essere socievoli, fumiamo dopo un buon pasto con gli amici, fumiamo per rilassarci e fumiamo anche solo per la gioia di farlo... che sia una scelta o meno non importa, non tutti odiamo fumare, sappiamo solo quanto sia incredibilmente rischioso continuare a farlo. Così, ci mettiamo il cerotto e facciamo del nostro meglio per resistere alla tentazione di accendere la sigaretta... quando questo non funziona, proviamo a masticare una gomma alla nicotina, solo per bruciarci la gola e avere conati di vomito per il sapore che sostituisce a malapena una sigaretta... e dopo che queste cose falliscono miseramente, diventiamo cavie per l'ipnosi, tutti che affermano di essere soluzioni istantanee per buttare via l'ultima sigaretta, in modo permanente. Eppure, quante di queste cose funzionano davvero? Le nostre voglie sono più forti della maggior parte degli aiuti, e nonostante il tuo serio impegno a smettere, senza un sistema solido in atto, probabilmente continuerai a sborsare soldi

per provare ogni nuovo espediente che arriva sul mercato, solo per continuare al punto di partenza. Ma non deve essere così... Per la prima volta in assoluto, ho scritto tutto quello che so sul fumo, le ragioni per cui lo facciamo, i metodi che possiamo usare per smettere e come possiamo liberarci dal potente controllo che il fumo ha su di noi, senza dover mai soffrire di astinenza o preoccuparci di ricadute... Se vuoi davvero smettere per tutta la vita, devi prendere una copia di questo libro e metterlo in azione OGGI... non dovrai mai più lottare per cercare di smettere da solo. Questa guida è un sistema completo che copre tutti gli aspetti del fumo e rivela gli elementi critici di un sistema efficace per smettere di fumare che hai bisogno di conoscere se vuoi avere successo... Ecco solo un assaggio di alcune delle cose rivelate: - Scopri perché sei veramente dipendente dal fumo e sfrutta questa informazione a tuo vantaggio disattivando tutti i motivi che ti fanno accendere una sigaretta! Questo è uno dei metodi più semplici per smettere di fumare, indipendentemente da quanto fumi! - Scopri la scioccante verità sugli aiuti per smettere di fumare e cosa funziona davvero e cosa no. Non sprecare mai più un altro centesimo in espedienti che ti fanno solo fallire ogni volta che provi a smettere. - Strategia passo dopo passo per smettere per sempre! Segui queste tecniche testate e PROVATE per vivere una vita più sana, più felice e senza fumo e non soffrire MAI di ricadute. - Scopri come puoi eliminare le voglie all'istante e dare un calcio al vizio più velocemente e più facilmente di quanto tu abbia mai pensato possibile! Puoi davvero diventare un non fumatore, anche se hai fumato per molti anni. Questi consigli "da chi ne è uscito libero per sempre" ti mostreranno come! Che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione. Questa frase di Henry ford da il senso all'intero libro. Leggete il libro e avrete tutti gli strumenti necessari per prendervi un impegno: smettere di fumare. E poi costa meno di un pacchetto di sigarette! «Ti ho cercata un sacco, sai?» «E come hai fatto a trovarmi?» «Prima ho seguito il sentiero di mollichine di pane.» «E poi?» «Il bat-segnale.» «E poi?» «La stella cometa.» «E poi mi hai trovata?» «Sì. Eri bella.» «Ero simpatica?» «Eri sorridente.» «Ero contenta.» «Ero impacciato.» «Però mi hai baciata.» «Come fosse l'ultima cosa che facevo prima di partire per la guerra.» «Avevo un bel vestito?» «Sì, blu e rosso corto, un sacco primaverile.» «C'era il sole?» «C'eravamo tu, io e il sole.» «Hai fatto bene a cercarmi.» «Sei stata brava a farti trovare.»

Raccontare un amore che nasce è quasi impossibile. Perché quando quel misto di fragilità, gioia e speranza ci invade, le parole mancano. Quasi sempre. Nel suo primo romanzo, Guido Catalano compie un piccolo miracolo: scrivendo la storia tenera e stralunata tra l'ultimo dei poeti e un'incantevole aracnologia ci fa emozionare, commuovere e divertire. E riconoscere, una volta per tutte, quanto è bello scoprirci ridicoli, se è per amore. Questo diario nasce con lo scopo di farti smettere di fumare definitivamente. Ormai è scientificamente provato che smettere di fumare da soli non è conveniente. Infatti solo il 4% dei tentativi di cessazione dal fumo senza aiuto esterno (potremmo dire "tentativi fai da te") hanno successo a lungo termine. D'altro canto questo dato non può costituire un alibi per rimandare o, peggio ancora, per non impegnarsi affatto nel tentativo di smettere di fumare. Un primo passo fondamentale va fatto al più presto. Adesso è infatti quasi sempre il momento giusto per iniziare a smettere. Infatti le fasi iniziali, per quanto più fastidiose, sono certamente superabili con un po' di determinazione. E' sul lungo termine che le cose si complicano. Questo diario si propone di non lasciarvi soli ed accompagnarvi sia nel primo step, cioè iniziare a smettere, sia nel secondo e più difficile, ovvero mantenere negli anni l'astinenza dal fumo. All'inizio infatti dovrete solo decidere. Prenderete visione e poi potrete firmare un vero e proprio contratto con voi stessi. In esso vi impegnerete ad iniziare a smettere entro una certa data, che potrà essere oggi od un altro giorno a scelta, ma che dovrà essere tassativamente rispettata. Dichiarerete inoltre quelle che sono le vostre motivazioni ed i mezzi che avete scelto per perseguire il vostro scopo. Nella seconda parte analizzerete giorno per giorno e passo dopo passo quali sono gli stimoli, esterni od interni, che vi fanno venire voglia di fumare. Potrete quindi decidere voi come affrontarli di volta in volta, se evitarli o affrontarli in modo diverso dal solito per eliminare ciò che innesca in voi il desiderio di fumare. Dovrete solo riportare tutto in una tabella, in modo che questa, col passare dei giorni, vi riveli quali sono i più frequenti meccanismi mentali ed emozionali che vi portano, ad un certo punto, e dopo un certo periodo di tempo, a cedere. Il tutto è stato fatto cercando di facilitare al massimo le cose, inserendo suggerimenti e consigli ogni settimana, ma sempre mantenendo l'approccio "carta e penna" che spero possa risultare simpatico, alla maggior parte di voi. Inoltre questo diario può essere usato tranquillamente all'interno di un percorso fatto insieme ad un terapeuta. Non vuole essere alternativo ad esso ma complementare. Siete anzi incoraggiati, qualora ne abbiate la possibilità, ad affidarvi ad un professionista e ad utilizzare questo diario sia in contemporanea che prima di iniziare le sedute. Il lavoro fatto, infatti, non sarà perso ma risulterà già delineato ed organizzato, facendovi così risparmiare tempo e, si spera, denaro nello studio dello psicologo. Se per vari motivi infine non potrete fare questo percorso guidato con un terapeuta, con l'utilizzo del diario potrete iniziare a fare chiarezza da soli su ciò che vi spinge a fumare, avendo presente che capirsi è il primo vero passo per smettere completamente ed una volta per tutte. Si tratterà quindi di ragionare con carta e penna su meccanismi di cui magari non vi accorgete o a cui non davate peso. L'augurio è che questo diario possa diventare un utile strumento ed un primo fondamentale mattone su cui costruire la vostra nuova identità e capacità di autoregolarsi. Smettere di fumare si può e si deve e, al di là di quanto possiate essere incalliti (io stesso ho fumato più di un pacchetto al giorno per 15 anni), con i giusti strumenti può essere relativamente facile. Per chi è questo diario: Per chiunque decida di farsi aiutare da un professionista a smettere di fumare. Per chiunque voglia provare a smettere di fumare con le proprie forze. Per chiunque voglia smettere di fumare definitivamente. Tom Sawyer vive a Saint Petersburg sulle rive del Mississippi, con la zia Polly e il fratellastro Sid. La madre di Tom è morta ed è perciò Polly ad occuparsi del ragazzo cercando in ogni modo di tenerne a freno il carattere ribelle e di educarlo secondo i precetti biblici. I tentativi della zia sono però vani. Easyway ha aiutato milioni di fumatori in tutto il mondo a smettere di fumare ed il suo successo viene dal demolire i condizionamenti mentali che ci inducono a desiderare proprio ciò che ci fa male. In "Zucchero buono Zucchero cattivo" il metodo affronta la nostra maggior minaccia alimentare - la dipendenza da zucchero raffinato e da carboidrati lavorati - che è la causa di un'epidemia mondiale di obesità e diabete di tipo 2. Una volta che Easyway ti avrà aiutato a liberarti da questa dipendenza potrai godere di miglior salute, maggior energia, un fisico notevolmente migliorato e uno stile di vita più felice e sano. Se vuoi, con questo acquisto, puoi ottenere subito un e-book gratuito dal titolo "Fumo: tre storie e 10 consigli", inviando una email a: EwiEditrice@gmail.com Ci siamo mai chiesti quante dipendenze influenzano le nostre vite? Ognuno di noi mantiene costantemente dei legami che hanno il potere di condizionarci nel quotidiano. Oltre al fumo, l'alcol o il gioco, possiamo forse dipendere da ricordi o persone? E da internet? (Jesolo, 2013)

Margherita è una parrucchiera quarantenne, separata dal marito Stefano da qualche tempo. Ha una figlia adolescente, Monica, e un bimbo più piccolo, Gianluca, che spesso viene affidato ad una sua stimata amica, la frizzante Angelica, una sarta settantatreenne. E' fine agosto e Margherita si trova tra i corridoi dell'ospedale della sua città dove incontra casualmente un uomo. E' Guido, il grande amore della sua giovinezza. I ricordi del passato riaffiorano come macigni, la sua vita è sconvolta. Tra pesanti problemi con l'ex marito e la gestione a volte difficile dei figli, la donna si affida così ai consigli della brillante Angelica per dare voce ai molti dubbi che la affliggono a seguito di quest'incontro. E nell'aiutarla, sarà proprio la sua fidata amica a svelarle un importante segreto che ha avuto il potere di condizionare gran parte della sua esistenza. Perché è così difficile smettere di fumare? Spesso è la paura di non farcela a frenare il fumatore. Analogamente, accade anche ai medici di fermarsi davanti alla possibilità di fallire, o di scoraggiarsi pensando di non avere le competenze per aiutare le persone a superare questa dipendenza. Questo libro nasce dalla pratica quotidiana. Evitando lo stile arido e meccanico che talvolta caratterizza i documenti scientifici sull'argomento, l'autore spiega in modo estremamente diretto e colloquiale l'arte del "tabaccologo", con esempi simulati e trucchi del mestiere. Questo libro ti aiuterà assistendoti nel dire addio al fumo e alla sigaretta. Riuscire a smettere di fumare potrà sembrarti un'impresa ardua o impossibile. Eppure, sono tantissimi i fumatori che improvvisamente o dopo molti tentativi, hanno preso la saggia decisione di abbandonare il vizio di fumare. Anche se hai provato decine di volte, non abbatterti, potrai riuscirci anche tu e questo libro ti accompagnerà nel tuo viaggio personale. "Smetti di fumare" è stato creato per far sì che tu smetta di fumare, per portarti verso una vita senza nicotina, catrame, ed altri orribili veleni. Non c'è nessun trucco, nessun ritorno garantito di soldi, solo un semplice sentiero che, se scegli di seguire, ti porterà verso una vita senza il fumo. Le informazioni sul sito e in questo libro, "Smetti di fumare - La tua guida per una vita libera dal fumo", vengono dal cuore, sono il desiderio di vederti smettere proprio come abbiamo fatto io e molte altre persone. Il nostro principale obiettivo è quello di migliorare o, possibilmente, salvare la tua vita, e tutto ciò che serve è la semplice consapevolezza di potercela fare. Il fumatore nervoso, quello rassegnato, l'ex tabagista di successo, l'indeciso, il pentito. Esistono tante categorie di fumatori, quasi tutte accomunate dalla faticosa domanda che a un certo punto emerge inevitabile: «E se smettessi? Sì, ma come?». Mentre sono molti i libri che hanno affrontato il come dire addio alle sigarette, attraverso consigli di medici, psicologi e altri specialisti, nessuno si era ancora preso la briga di ascoltare i diretti interessati, le loro richieste, le motivazioni e i bisogni. Lo hanno fatto per la prima

volta gli autori di «Senti chi fuma», da anni impegnati nella divulgazione dei temi più “brucianti” del tabagismo. Lo hanno fatto utilizzando le più moderne tecniche di storytelling, una branca della medicina narrativa, utilizzando interviste semi-strutturate ad oltre venti persone che hanno affrontato il percorso di cessazione. Ne sono emersi due elementi fondamentali che devono orientare le politiche antifumo dei prossimi anni: solo i fumatori possono essere autori del percorso di cessazione, ma per ottenere risultati significativi, occorre che siano seguiti e sostenuti da una classe di medici formati a formulare proposte individuali e «ricevibili». Perché un fumatore, pur sapendo tutto dei danni procurati dalle sigarette, continua a fumare, anche in seguito a gravi problemi di salute? La risposta risiede anche nella psicologia cognitiva e nelle scienze comportamentali, in particolare nel concetto di «nudge», ovvero qualsiasi aspetto in grado di alterare il comportamento delle persone in modo prevedibile senza proibizioni. Una specie di «spintarella» nella direzione della scelta che si desidera ottenere. Ridurre il danno non vuol dire solo smettere - pur rimanendo l’obiettivo principale - ma assecondare l’uso di prodotti del tabacco in qualche modo meno nocivi, in particolare per quelli che non vogliono o non possono superare la dipendenza. Le storie raccolte hanno confermato che l’approccio al tabagismo deve essere tagliato su misura, come un abito fatto a mano: così i fumatori tendono ad organizzarsi verso comportamenti e prodotti che diminuiscono i rischi per la salute propria e di chi sta loro vicino. Carlo e Alice sono compagni di scuola: stessa classe, stessi professori e, a volte, lo stesso banco. Nei cinque anni che hanno passato assieme hanno condiviso una silenziosa amicizia, fatta di sguardi e sorrisi. Carlo è “naturalmente” imbranato, senza modelli da incarnare, senza maschere. Alice si sente diversa, non omologata, è uno spirito critico e, al contempo, una sognatrice. Entrambi si consumano pensando all’amore ma hanno un cuore ancora poco addestrato e - come vuole l’adolescenza - “sbagliano”. Lei con Giorgio, misterioso e intrigante. Lui con Ludovica, la classica ragazza “bella e facile”. Non solo. Altri eventi - familiari e scolastici - congiurano perché entrambi passino un periodo di crisi e smarrimento. Per ritrovarsi e imparare ad amarsi Carlo e Alice dovranno attraversare la porta stretta di una nuova, difficile maturità. Insieme. Ma le stelle quante sono è un romanzo senza peli sulla lingua, schietto, diretto, una freccia che va dritta al bersaglio. È quasi una partita di ping-pong sentimentale. Di sicura immedesimazione. Racconta sentimenti senza cadere mai nella trappola della banalità e dietro ai due protagonisti lascia emergere un mondo (e una generazione) assolutamente credibile con tanto di sms, bottiglie di acqua minerale appresso, professori schierati politicamente, voglia di essere ascoltati e impennate di sguardi autonomi sulla vita, sugli adulti, sull’ingiustizia. Last but not least, il libro a due facce (da una parte il racconto di Alice, dall’altra quello di Carlo) è tutt’altro che un artificio: quando la storia ricomincia dall’altra parte è davvero un’altra storia. Ci sono segreti che è meglio portarsi nella tomba. In questa città, tutti parlano troppo. Tutti tranne i morti. All’ombra della maestosa cattedrale gotica di Oviedo di rado avviene qualcosa che sia degno di nota. Crimini, poi, ne succedono pochini. Forse è per questo che Gracia San Sebastián ha deciso di tornarci, per collaborare con le autorità locali come esperta di frodi, lasciandosi alle spalle New York e il lavoro nella finanza. Peccato che, da quando sua madre ha imparato a usare WhatsApp, di tranquillità ce ne sia poca, per Gracia. Anche adesso, mentre indaga sul caso di un militare franchista che percepisce ancora la pensione nonostante risultare centododici anni, il suo telefono vibra all’impazzata. Questa volta, però, sua madre ha davvero qualcosa da raccontare. Sofia, la vicina di casa, nota nel condominio come “la Contestatrice” per motivi che si possono facilmente intuire, si è buttata dal sesto piano. Il portinaio Evaristo, che ha trovato il corpo, è sotto shock, e solo la barboncina Limasembra in grado di consolarlo. Eppure, come non si stanca di sottolineare la madre di Gracia, nulla nella vita della Contestatrice faceva pensare che volesse farla finita... Con l’aiuto di un molteplice, quanto sgangherato cast di vicini di casa, vecchiette, cagnolini e perfino una suora centenaria che, a Oviedo, sa tutto di tutti, Gracia comincerà a indagare, scoprendo, sul conto della Contestatrice, qualcosa che non avrebbe immaginato. E che affonda le sue radici nel cuore nero del passato franchista del Paese. Sulla scia dei successi del giallo al femminile, da Cristina Cassar Scalia a Alicia Giménez Bartlett, il primo volume di una nuova serie ai vertici delle classifiche spagnole. Raggiungere il giusto peso senza diete, senza conteggio di calorie, senza privazioni e senza utilizzare la forza di volontà. In questa undicesima edizione, rivista e aggiornata, Allen Carr applica il suo celebre metodo Easyway per risolvere i problemi di peso ottenendo risultati eccellenti. Pagina dopo pagina, smaschera tutte le nostre errate convinzioni riguardo il cibo e l’alimentazione e mostra come, lasciandoci guidare dal nostro istinto naturale, sia possibile raggiungere il peso perfetto. Seguendo EASYWAY possiamo ottenere il nostro peso forma e vivere una vita piena di energia mangiando i nostri cibi preferiti, riducendo eventuali problemi di digestione ed evitando il tormento di mettersi a dieta. Se vuoi, con questo acquisto, puoi ottenere subito un e-book gratuito dal titolo "Fumo: tre storie e 10 consigli", inviando una email a: EwiEditrice@gmail.com “Sono le dieci e trenta del mattino e quella che ho appena fumato è stata la mia quarta sigaretta”. Comincia così la storia Morris Semproni ragazzo di un paesino del sud Italia, incallito fumatore e confuso sognatore. Il suo sogno è quello di cambiare rotta, di liberarsi dalla superficialità della vita di paese per riuscire finalmente ad ottenere quei “cambiamenti che fino ad ora mi sono scivolati addosso senza che ne prendessi parte”. Ma la strada è lunga e tortuosa, troppo legato ai valori e agli ideali con i quali ha vissuto fino ad ora non è in grado di definire i suoi sogni e di agire di conseguenza. In realtà non è nemmeno sicuro che lo attenda l’ascesa sociale che tanto sogna, ma vorrebbe essere smentito dalla realtà dei fatti. Decide così di partire dall’unica costante della sua vita: il fumo. “Certo, smettere di fumare ovviamente non potrà dare chissà quale svolta alla mia vita, ma quel che è certo è che dandone questo valore quasi “mistico,, avrà più senso provarci”. Affida dunque a un diario il compito di guidarlo in questo intento, imponendosi che smetterà di scriverlo solo quando avrà smesso di fumare. In questo testo incoraggiante, l’autrice illustra le possibilità di combattere il tabagismo in maniera naturale, facendo leva sulla capacità del fumatore di lavorare su se stesso per cercare di identificare i reali motivi che lo spingono a fumare. Una volta presa la consapevolezza che fumare è il risultato di un processo ingannevole da cui ci si può liberare immediatamente, il fumatore troverà vari stimoli per liberarsi del fumo in maniera naturale e senza uso di palliativi altrettanto dannosi per la salute.