

PARE DE FUMAR
AGORA



**MÉTODO REVELADO
COMO DEIXAR DE FUMAR**

DE UMA VEZ POR TODAS!

APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

Sumário

Capítulo 1: Adeus fumar	07
• Uma necessidade de força de vontade para parar de fumar.....	8
Capítulo 2: Pense nisso.....	09
• Vantagens de parar de fumar e Desvantagens	10
Capítulo 3: Tabagismo e gravidez	12
• O efeito de fumar no útero da mãe.....	13
• Tudo sobre fumar.....	14
• Problema de fumar	14
• Acredite nos fatos	15
Capítulo 4: Posso sair do cigarro e ainda ter felicidade	16
• E as próximas 10 horas?.....	18
• O que se analisa após 24 horas?.....	18
• O que acontece após 2-22 semanas?.....	18
• O que acontece depois de 1 ano?	18
• O que acontece depois de 10 anos?	19
• O que acontece depois de 15 anos?	19
• Desenvolver um hábito pode ser perigoso.....	19
• Consultando um médico.....	20
Capítulo 5: Você quer se libertar das doenças do coração?.....	21
• Você quer se libertar das doenças do coração?.....	22



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

Capítulo 4: Fumar rouba seu charme facial?	24
• Fumar rouba seu charme?.....	25
Capítulo 5: Eduque seu filho sobre fumar	26
• Eduque seu filho sobre fumar	27
• Algumas etapas podem ajudar os pais a garantir a segurança de seus filhos.....	27
Capítulo 6: Aproveitar a vida após parar de fumar.....	28
• Você está ciente das consequências de fumar?.....	29
Capítulo 7: Adeus fumar!	30
• Adeus Fumar!.....	31
• Lidando com a Dor	32
• Cachimbo de água: outro nome de equipamento para fumar	33
• Como não fumante contrai câncer de mama?	34
Capítulo 8: A terapia psicológica	35
• Como parar de fumar com a ajuda da água terapia!	36
• Hipnose - A melhor maneira de parar de fumar	37
Capítulo 8: Mate seu inimigo	38
• Mate seu inimigo.....	39
• Não ama o seu corpo?	39
Capítulo 9: Parar de fumar precisa de determinação	46
• Pare de fumar - Missão impossível e tornando-o possível.....	47
• Parar de fumar - Precisa de sua determinação.....	48
• Parar de fumar - uma análise pessoal	50
• Parar de fumar - usar pensamentos	51



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

Capítulo 10: Pronto, estável e vá.....	53
• A causa da sua desistência.....	54
• Elogie a si mesmo	55
• Diga não ao cigarro	55
Capítulo 11: Fumantes e ex-fumantes	57
• Fumantes e ex-fumantes	58
• Fumar - um vício ou fobia	59
Capítulo 12: Fumar - Fazer papel de bobo.....	60
• Fumar - Fazer papel de bobo	61
• Fumar - um problema que nunca termina.....	62
• Fumar: um nutridor ou um destruidor	63
Capítulo 13: Você quer se libertar das doenças do coração?.....	65
• Tabagismo e doenças conectadas	66
• Tabagismo e gravidez	67
Capítulo 14: Fumar tem tendências de afetar seu espírito	69
• Fumar tem tendência a afetar seu espírito	70
• Ficando viciado	70
• Fumar - mais um hábito, menos um prazer	71
• Fumar - não é uma solução	72



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

Capítulo 15: Fumar - o jogo da nicotina..... 74

- Fumar - o jogo da nicotina75
- A arte de Parar de Fumar76
- Seja otimista77

Capítulo 16: Quer parar de fumar?..... 84

- Quer parar de fumar?85
- Podemos resolver nosso problema facilitando o acompanhamento.....86



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

© Copyright – Todos os direitos reservados.

De nenhuma forma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento, tanto em meios eletrônicos como impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e não é permitido qualquer armazenamento deste documento, a menos que haja permissão por escrito por parte do editor. Todos os direitos reservados. As informações contidas neste documento são declaradas como verdadeiras e consistentes, sendo que qualquer responsabilidade em termos de desatenção ou de outro motivo, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções aqui contidos é de responsabilidade única e exclusiva do leitor. Sob nenhuma circunstância, qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor, referente a qualquer tipo de reparação, dano ou perda monetária causados por informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os respectivos autores são os proprietários de todos os direitos não detidos pelo editor.

Aviso Legal:

Este livro é protegido por direitos autorais, sendo exclusivamente destinado para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou do proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas em caso de violação.





PARE DE FUMAR
AGORA



ISENÇÃO DE
RESPONSABILIDADE



APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

Isenção de Responsabilidade

Observe que as informações contidas neste documento são exclusivamente destinadas a fins educacionais e de entretenimento. Todos os esforços possíveis foram realizados para fornecer informações completas, precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo está expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, seamos responsáveis por quaisquer prejuízos, diretos ou indiretos, incorridos como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não se limitando a erros, omissões ou imprecisões.

APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

Sobre o Autor

[SEU NOME] é um empreendedor residente no [SEU PAÍS], que adora compartilhar conhecimento e ajudar outras pessoas no tópico referente a [TÓPICO].

[SEU NOME] é uma pessoa dedicada, que sempre se esforça ao máximo para ir além. Palavras De Sabedoria de [SEU NOME]

"Eu acredito que não há segredos para se tornar bem-sucedido na vida. E eu realmente acredito que o resultado do verdadeiro sucesso na vida é proveniente do trabalho duro, da preparação e, o mais importante de tudo, do aprendizado através das falhas."

Se você quiser saber mais sobre [SEU NOME], por favor visite:

[SEU WEBSITE]





PARE DE FUMAR
AGORA



ADEUS FUMAR!

APRENDA O PASSO A PASSO COM ESSE GUIA COMPLETO

Uma necessidade de força de vontade para parar de fumar

Os fumantes querem parar de fumar e esperam ansiosamente por esse dia auspicioso. Mas, ainda assim, parar de fumar se torna impossível para eles. Eles tentam, mas novamente são apanhados nas mesmas garras de um vício. Eles querem ter sucesso, mas novamente se encontram no mesmo ponto de onde começaram sua jornada por uma boa causa.

Isso não acontece com um ou dois fumantes. É o mesmo que acontece com qualquer outro fumante. Eles estão se esforçando para parar, mas não são capazes por causa do amor pela nicotina. A nicotina é uma droga mortal, mas seu vício é muito poderoso. A sorte é que milhares de pessoas estão tentando escapar de suas garras e muitas já conseguiram. São as mesmas pessoas que já pensaram que não seriam capazes de parar. Finalmente, eles venceram o mal e transformaram seu sonho em realidade. Sua determinação funcionou para eles.

Você também pode seguir os passos deles:

Você precisa cumprir o compromisso que assumiu consigo mesmo e com seus entes próximos e queridos. O primeiro passo é fazer algumas alterações em seu pensamento. Seja otimista e mude um pouco a forma de viver. As atividades que você associou ao hábito de fumar precisam sofrer algumas modificações. Apenas mude a maneira de lidar com eles e você perceberá uma grande mudança em você.

Você precisa associar um bom raciocínio à causa do abandono e pensar nas boas consequências que se seguem. Se você não se sentir bem em parar de fumar, nunca conseguirá parar de fumar. Você deve ser mentalmente e emocionalmente forte para escapar desse perigo mortal.

Se você se condicionar mentalmente de maneira adequada, certamente poderá assumir o compromisso que assumiu consigo mesmo. As pessoas geralmente têm medo dos efeitos da abstinência, sem pensar em seus benefícios a longo prazo. Eles nunca pensam que os prazeres, o conforto e a alegria que obtêm com o fumo são um termo.

Esses sentimentos existem no nível subconsciente. Estudos dizem que temos 60.000 pensamentos por dia. Infelizmente, a maioria das pessoas dá origem aos negativos nessa porcentagem.

Você deve escrever o que pensa sobre fumar e parar de fumar. Em geral, a maioria das pessoas, incluindo fumantes, é contra o fumo. As coisas começarão a funcionar de forma eficaz se você começar a aplicar o que diz em vez do que sente.



PARE DE FUMAR
AGORA



PENSE NISSO!