

Martin Raw

Parar de fumar é possível

- **Tudo que é preciso fazer**
- **Por que vale a pena parar**
- **Como se manter sem o cigarro**
- **Medicamentos e outros tratamentos**
- **Escrito por um dos maiores especialistas na área**

PUBLIFOLHA

Resumo de Parar de Fumar É Possível

Muitos fumantes pensam em parar de fumar, mas têm medo de não conseguir. A vontade é fundamental, mas o processo é extremamente complicado. "Parar de Fumar É Possível" propõe um método prático para ajudar a abandonar o cigarro de vez.

Numa abordagem que inclui a tomada de decisão, o momento da parada e as formas para manter-se sem fumar, Martin Raw, um dos mais renomados especialistas mundiais em antitabagismo, descreve passo a passo o caminho que pode levar os fumantes a livrar-se da dependência e conquistar uma vida mais saudável.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)