

**Títol: AVUI DEIXO DE FUMAR.**  
**Com aconseguir-ho superant l'ansietat.**  
**Inclou CD amb tècniques de respiració i relaxació**

**Autora del llibre:** Dolors Marín Tuyà

**Autora del CD:** Gordana Vranjes

**Col·lecció:** Oxigen, 7

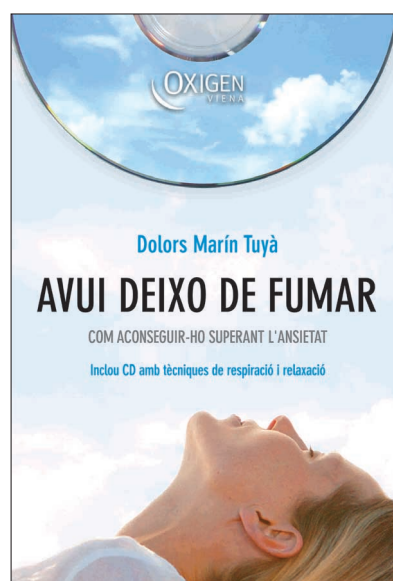
**Pàgs.:** 184

**Format:** 14,5 x 21,5 cm

**Enquadernació:** rústica cosida amb solapes

**PVP:** 17,90 euros

**ISBN:** 84-8330-331-0



¿Has intentat deixar de fumar mil vegades i no ho has aconseguit? ¿Has recaigut després de fer un gran esforç que finalment no t'ha servit de res? ¿Comences a pensar que no ets capaç de deixar-ho, ara que et sembla que ja ho has provat tot?

No et desesperis, perquè tothom és capaç de deixar de fumar. Així que, si has decidit que ara és el moment, ja tens molt camí fet.

**Avui deixo de fumar** és una guia que t'acompanyarà en cadascuna de les etapes d'aquest procés, fins que hauràs aconseguit deixar de fumar, i això et proporcionarà una satisfacció incalculable.

Al llarg de tot el procés, els test d'autoavaluació i el seguiment dels progressos que facis t'ajudaran a conèixer-te millor i a controlar les situacions d'estrès. A més a més, els exercicis de respiració i relaxació que inclou el CD et permetran dominar l'ansietat que pot aparèixer en certs moments i que sovint és la culpable de les recaigudes, i t'ajudaran a recuperar el teu propòsit.

**DOLORS MARÍN**, responsable de la Unitat de Tabaquisme de l'Hospital Clínic de Barcelona i agent de canvi de la Tobacco Free Initiative per a la OMS, compta amb motíssims anys d'experiència i una trajectòria única en el seguiment de tractaments per abandonar l'hàbit de fumar, i **GORDANA VRANJES**, l'autora del CD, és professora de ioga i ex fumadora. Les seves experiències s'apleguen en aquest volum que vol demostrar que l'alliberament de la dependència del tabac no solament ens fa més sans, sinó també més lliures i més feliços.