

Este manual tiene como objetivo acompañarlo en el proceso para poder dejar de fumar. Ud. ya ha comenzado dicho proceso desde hace tiempo sintiendo y pensando que "sería bueno dejar de fumar algún día" pero sin hacer nada en concreto para conseguirlo, o haciendo intentos en secreto cada día. Todo esto forma parte del proceso necesario para poder parar de fumar.

Aquí le ofrecemos un método práctico y efectivo para que usted cree su propio sistema utilizando ideas y sugerencias de otras personas que ya lo han logrado. Esto aplicado a todo lo que ya sabe acerca de Ud. mismo como fumador. Puesto que no hay dos fumadores que sean iguales, es indispensable que pueda conocer en profundidad sus características como fumador, cuáles son sus puntos fuertes y sus puntos débiles respecto de esta adicción.



Manual:
COMO DEJAR DE FUMAR
Formato: PDF
Tamaño: 10.391 mb

[Descargar](#)



Planilla:

MIS MOTIVOS PERSONALES PARA DEJAR DE FUMAR.

Formato: PDF

Tamaño: 1.001 mb

[Descargar](#)



Planilla:

MI TEST DE DEPENDENCIA FISICA A LA NICOTINA.

Formato: PDF

Tamaño: 0.910 mb

[Descargar](#)



Planilla:

PLANILLA DE CONSUMO DIARIO DE CIGARRILLO.

Formato: PDF

Tamaño: 2.198 mb

[Descargar](#)