

PREMIERS COMMENTAIRES...

déposés par des lecteurs sur le blog...

« Bonjour,
Je voudrais tout simplement vous dire un grand MERCI!!!
J'ai voulu arrêter du jour au lendemain (pourtant j'étais considérée comme une grosse fumeuse), puis ayant envie de fumer j'ai acheté votre livre. Vous m'avez vraiment fait prendre conscience que c'était inutile et ridicule de fumer!!! Je ne dis pas que c'est gagné mais cela fait 15 jours que j'ai arrêté et je n'ai vraiment pas envie de reprendre, et puis, à pouvoir m'en passer pendant 15 jours cela veut dire que je peux m'en passer à VIE!!!
Grâce à vous, j'ai réussi à me dégoûter de la clope!!! "Je n'ai pas besoin de cette cochonnerie pour vivre". MERCI. MERCI, MERCI » (Aurélié – 09/02/2009)

« J'ai commandé votre livre il y a une quinzaine de jours et j'ai (c'est peut être ridicule) peur de le lire : je me demande si je dois le lire d'un seul coup ou en plusieurs étapes pour bien le comprendre. Je ne crois absolument pas aux patchs, séances avec un tabacologue... j'ai fait une précédente tentative d'arrêt avec le livre de A... mais je n'ai pas tenue au delà du 4ème mois. Concernant la lecture des premiers chapitres je trouve le ton très agréable... alors j'espère. » (Isabelle – 07/02/2009)

« Ce n'est pas mon genre d'écrire des témoignages, mais après vingt cinq ans de clopes au bec et des galères pour tenter d'essayer d'arrêter la cigarette, que c'est promis jurer que je ne recommencerai plus que cette fois c'est la dernière c'est sur, je sens pour la première fois que je suis enfin dans la bonne direction... et que je commence à me réveiller. Je suis écoeuré de l'industrie du tabac et de toutes les conneries qu'on peut nous balancer à longueur de journée sur le tabac. Enfin une explication tellement simple et logique qu'on se demande pourquoi on y a pas pensé plus tôt soi-même... Merci. Amis fumeurs, n'hésitez plus, réveillez-vous comme y disent et lisez le livre !
Maintenant, je respire. A qui le tour ? » (Tony – 22/01/2009)

LE LIVRE POUR ARRETER DE FUMER

REVEILLEZ LE NON-FUMEUR QUI SOMMEILLE EN VOUS

PAR CHRISTOPHE ET JEAN DE BELLABRE

Disponible dans toute bonne librairie, ainsi que dans les grandes enseignes et sur Internet...

alapage.com, amazon.fr, cdiscount.com, chapitre.com, decitre.fr, eyrolles.com, fnac.com, lalibrairie.com, mollat.com, priceminister.com, sauramps.com,...

Aux Éditions Demeter

Collection : santé/bien-être

Prix TTC : 14,90 €

Format : 138 x 204 mm

Nb de pages : 176

ISBN : 978-2-916548-34-0

Visitez le Blog du livre :
www.livrepourarreterdefumer.com

Imprimé par nos soins - © Ch. et J. de Bellabre, 2008-2009
Ne pas jeter sur la voie publique



Pourquoi le fumeur

fume-t-il et croit-il qu'arrêter de fumer est si difficile ?

Pourquoi le fumeur

peut-il physiquement fumer ?

Pourquoi le fumeur

doit-il arrêter de fumer ?

Deux anciens fumeurs racontent...
Comment redevenir un non-fumeur heureux, en quelques heures, facilement et sans peur.

Une approche décalée, une analyse pertinente.

Retrouvez-nous et retrouvez toute l'actualité du livre sur le blog

www.livrepourarreterdefumer.com



Christophe de Bellabre, fumeur depuis l'âge de 16 ans, réussit après plusieurs tentatives, à arrêter de fumer

en mai 2002 à l'âge de 47 ans du jour au lendemain et sans aucune aide.

Quelques mois après, en août 2002, son frère Jean redevient non-fumeur de la même manière.

Au cours de leur « bonne » tentative, ils découvrent qu'on ment aux fumeurs : l'industrie du tabac bien sûr, mais aussi l'industrie pharmaceutique. Tous les acteurs de lutte contre le tabagisme, les médecins, les pouvoirs publics, les médias entretiennent, probablement involontairement (c'est à souhaiter), le mensonge... La dépendance au tabac n'existe pas !

Le tabac n'engendre aucune dépendance.

Mais alors pourquoi les fumeurs fument-ils ? Pour quelle raison faut-il arrêter de fumer ? Pour quelle raison importante, aussi, peuvent-ils, physiquement, fumer ? C'est ce qu'ils expliquent de manière originale.

Adapté de la formation qu'ils dispensent en entreprise depuis plusieurs années, « le tabac, un paradigme bien mal planté ! »©, ce livre est la transcription de leurs perceptions personnelles et de leurs propres expériences.

Ce livre ne dévoile pas une nouvelle méthode miracle, il n'y en a que trop, car en matière d'arrêt du tabac, le miracle n'existe pas.

Seul le fumeur peut le faire et seulement lui.

Le fumeur n'est pas, non plus, un malade et il n'a, donc, nullement besoin de médicament pour arrêter de fumer. S'il est vrai qu'en fumant, on peut tomber malade, en arrêtant de fumer, on ne tombe pas malade.

Réussir à arrêter de fumer et redevenir un non-fumeur, n'est en réalité, qu'une question de logique et de bon sens, n'en déplaise à nos détracteurs...

-0-0-0-