

OBSAH

Úvod.....	7
Jak funguje tato kniha?	18
1. díl: Máte chuť na cigaretu?	21
1. Od „mám chuť na cigaretu“ k „musím si zapálit“	23
2. Reklama & Hollywood jako vzor.....	36
3. Dealeri nikotinu – jak z vás udělají závisláky	42
4. Biochemie štěstí	48
5. Můj pes, mé děti.....	54
2. díl: Kouření a psychika	59
6. Každodenní nahoru a dolů diktované nikotinem	61
7. Kouření bez výhod pro psychiku	73
8. Povzbuzení & koncentrace: mýtus	87
9. Stres a nálada před cigaretou & po cigaretě	96
10. Rozhovor s profesorem Parrottem: kouření & psychika.....	109
11. Moc podmíněného učení.....	118
12. Vaše oblíbená značka a ostatní kuřáci	132
3. díl: Další důvody, proč přestat	135
13. Hmotnost & krása	137
14. Každodenní chemický koktejl.....	141
15. Nesprávné výpočty rizika	151
16. Zlepšení je na dohled!	159
17. Jak se rozhodnete?.....	162
4. díl: Stát se nekuřákem a zůstat štíhlý	171
18. Kouření není zárukou štíhlosti	173
19. Sladké a závislost.....	181
20. Jak uniknete pastí s cukrovou návnadou	185
21. Proteiny nám dodávají pocit sytosti a štěstí.....	196
22. Jak zůstat štíhlý i po odložení cigaret: nákupní seznam.....	201

5. díl: Nejúspěšnější strategie, jak přestat s kouřením	207
23. Jak se stanete nekuřáky	209
24. Hypnoterapie – komunikace s vaším nevědomím	213
25. Terapie náhražkami nikotinu – pomoc, nebo jen obchod?.....	224
26. Akupunktura – víra hory nepřenáší	235
27. Champix – opětovné dobytí mozkových receptorů.....	236
28. Poslední cigareta.....	241
29. „Náhlé sklouznutí“ & recidiva	243
30. Péče, která je tu pro vás	253
Slovo na závěr	256
Dodatek	258
Zdroje.....	259