

# 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. Dealeři 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 pasti s cukrovou návnadou .....	185
21. Proteiny nám dodávají pocit sytosti a štěstí.....	196
22. Jak zůstat štíhlý i po odložení cigaret: nákupní seznam.....	201

<b>5. díl: Nejúspěšnější strategie, jak přestat s kouřením</b>	<b>207</b>
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