

Obsah:

| | |
|--|----|
| Předmluva | 5 |
| Úvodem | 7 |
| Proč nekouřit | 9 |
| Jak skončit s kouřením | 15 |
| Deset hlavních metod jak přestat kouřit | 21 |
| 1. Hlavní metoda - humor | 22 |
| 2. Hlavní metoda - kuřácký deník | 30 |
| 3. Hlavní metoda - láska | 35 |
| 4. Hlavní metoda - nový způsob života | 40 |
| 5. Hlavní metoda - počítání šluků | 47 |
| 6. Hlavní metoda - překážky | 51 |
| 7. Hlavní metoda - rozhořčení | 57 |
| 8. Hlavní metoda - společenská kontrola | 62 |
| 9. Hlavní metoda - stříhání cigaret | 66 |
| 10. Hlavní metoda - zapálená cigareta | 69 |
| Pomocné metody | 73 |
| Způsoby zmírňování abstinenčních příznaků | 79 |
| Závěr | 82 |
| Komické hádanky aneb První pomoc humorem při abstinenčních problémech | 83 |
| Příloha Skoncovali jste s kouřením? Výborně! A co můžete udělat pro své zdraví dál? | 93 |