

ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

MUDr. Eliška Bartlová a kol.

Motto: Nikdo nám v našem životě neklade do cesty větší překážky než my sami ...

OBSAH:

Co je to kouření	3
O pasivním kouření, kouření těhotných žen a dospívajících	5
Proč kouříte ?	9
Jak přestat s kouřením	
Metody vedoucí k nekouření	13
Abstinenční příznaky	18
Náhradní terapie nikotinem	20