

Obsah

Předmluva	-----	9
Úvod	-----	11
1. Komu je určena tato kniha?	-----	11
2. Je cigareta osudem moderní doby?	-----	11
3. Deset zásadních myšlenek	-----	13
4. Proč tolik pokusů končí neúspěchem	-----	14
5. Přestat kouřit: záležitost volby	-----	15
6. Vzorec úspěchu	-----	16
7. Dvě fáze osvobození	-----	18
I. kapitola	BLAHODÁRNÉ ÚČINKY NEKOUŘENÍ	----- 21
1.	Blahodárné účinky na psychiku	----- 21
2.	Blahodárné tělesné účinky	----- 22
3.	Zlepšení poznáte rychle	----- 22
4.	Radostné překvapení	----- 23
II. kapitola	DŮSLEDKY TABÁKU	----- 25
1.	Tabák a znečištění	----- 25
2.	Mechanický kuřák	----- 27
3.	Důsledky pro ústní dutinu	----- 30
4.	Důsledky pro průdušky	----- 31
5.	Alveoly	----- 32
6.	Působení tabáku na nervový systém	----- 38
7.	Tabák a kardiovaskulární systém	----- 41
8.	Tabák a mechanismy zpracování glukózy	----- 43
9.	Tabák a sexualita	----- 46
10.	Tabák a krása	----- 47
11.	Tabák a těhotenství	----- 47
12.	Shrnutí účinků tabáku	----- 48
13.	A globálně...	----- 50
III. kapitola	MEZI MYŠLENKOU A SKUTKEM	----- 54
1.	Klidně odjeďte	----- 54
2.	Sešit úspěšného odvykání	----- 55
3.	Autosugesce	----- 58
4.	Buďte konkrétní	----- 62
IV. kapitola	UDĚLEJME TEČKU	----- 63
1.	Tělesná bilance	----- 63
2.	Psychická bilance	----- 63
3.	Chování	----- 65
V. kapitola	CO PODPORUJE KOUŘENÍ	----- 68
1.	Ďábelský kruh	----- 68
2.	Instinkt a adaptace	----- 72

	3. Čeho má kuřák nedostatek	73
	4. Obnovte rovnováhu organismu	75
	5. Přípravná fáze	77
VI. kapitola	VOLBA	79
	1. Kdy, jak?	79
	2. Den D	80
	3. A potom...	82
VII. kapitola	UŽ JSTE PŘESTALI	83
	1. Přejícné reakce	83
	2. Pravidla hry	84
	3. Detoxikační dieta	85
	4. Hydroterapie	89
	5. Fytoterapie	90
	6. Dýchání	91
	7. Spánek a relaxace	96
	8. Tělesná aktivita	98
	9. Protitabákový bod (aurikuloterapie)	99
	10. Vytěšování	99
	11. Zpěv	100
	12. Pro věřící	101
	13. Přibírání hmotnosti	101
	14. Prvních patnáct dní	104
VIII. kapitola	DALŠÍ METODY	108
	1. Stručný přehled	108
	2. Klasická medicína	110
	3. Pětidenní plán	111
	4. Akupunktura	111
	5. Sofrologie	113
	6. Homeopatie	114
	7. Semináře proti kouření	114
	8. Zázrak záleží jen na vás	115
IX. kapitola	POZOR NA RECIDIVU!	116
	1. Cigareta, tvrdý nepřítel	116
	2. Předvídejte všechno	117
	3. Změňte své zvyklosti	118
	4. Když dostanete chuť	118
	5. Pár triků	119
	6. Už nikdy více	120
X. kapitola	OKOLÍ	121
	1. Pomozte přestat někomu jinému	121
	2. Tabák a nekuřáci	122
	3. A jak to dělat v práci?	123
	4. Tabák a přátelé	124
Závěr	ZA VODOU	126