

Найденов Д.

Бросить курить - в вопросах и ответах / Д. Найденов. - Санкт-Петербург.: Вектор, 2011. - 160 с. (Серия «Народный лечебник»). - ISBN 978-5-9684-1871-5

Очень многие были бы не прочь бросить курить раз и навсегда, но порой не знают, с чего начать, как помочь себе в выполнении этого трудного решения.

Книга Дмитрия Найденкова поможет и тем, кто твердо намерен исполнить задуманное, и тем, кто еще только собирается покончить с вредным пристрастием к табаку. В свободной форме вопросов и ответов автор доступным языком рассказывает о том, как лучше и без особо неприятных проявлений бросить курить. В помощь бросающим предложены комплексы дыхательной гимнастики, аутотренинга, физических упражнений, рецепты народной медицины, позволяющие даже курильщикам «со стажем» благополучно преодолеть психофизиологические барьеры и быстрее расстаться с пагубной привычкой.

А. Александров, профессор, зав. лабораторией Минздрава России
М. Котова, ведущий научный сотрудник Минздрава России
В. Климович, психолог наркологического диспансера



Александров А. А.

Ваш ребенок курит? / А. А. Александров. - Москва. : Эксмо, 2011.-256с. - ISBN 978-5-699-48865-0

Многие взрослые, не имея представления о том, как предотвратить начало курения своего чада, приходят в растерянность, впадают в панику или, не очень адекватно реагируют и проявляют агрессию. А ведь здоровье каждого конкретного человека, его родных и близких важно не только для него лично, тем более если речь идет о детях. Что делать, если ваш ребенок начал курить? Как уберечь его от искушения взять сигарету? Эта книга поможет **вам** избежать трудных ситуаций.

Библиотека № 1, г. Лермонтов,
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04
e-mail: biblerm@yandex.ru

Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

Чтим здоровый образ жизни : рекомендательный список / Муниципальное казенное учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система» : Библиотека № 1 ; сост. Л.А. Еловская. - Лермонтов, 2024.

Муниципальное казенное учреждение
города Лермонтова
Централизованная библиотечная система
Библиотека № 1



16+

«ЧТИМ ЗДОРОВЫЙ
образ жизни»

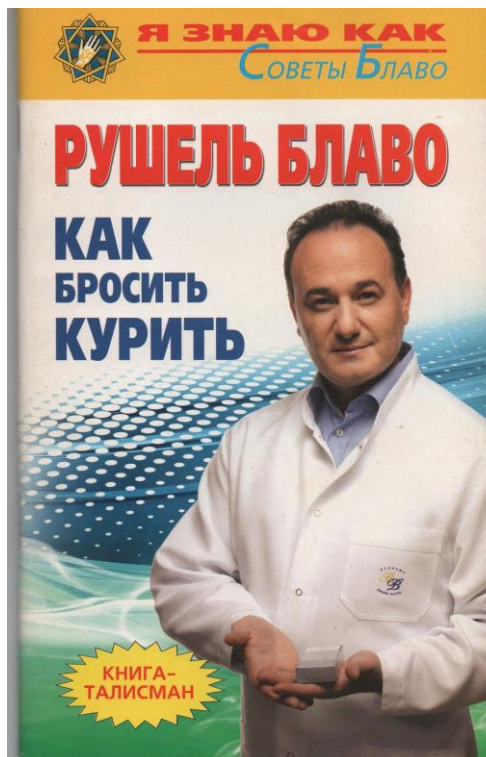


г. Лермонтов,
2024 год

21 ноября отмечается Международный день отказа от курения, который отмечается в третий четверг ноября в большинстве стран мира с 1977 года.

И это отличный повод бросить курить и начать заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей!

Представленные книги предупреждают о негативном воздействии курения на здоровье человека, рассказывают о мерах, которые могут помочь в борьбе с распространением этой пагубной привычки.



Блаво, Р.

Как бросить курить / Р. Блаво. - Москва.: РИПОЛ классик, 2011. - 64 с. (Я знаю как. Советы Блаво). - ISBN 978-5-386-03451-1

Из этой книги вы узнаете об уникальных авторских целительных настройках психотерапевта Рушеля Блаво, которые помогут вам бросить курить. С помощью быстрого и безопасного метода вы сможете избавиться от никотиновой зависимости, дышать полной грудью, вернуть радость жизни и оздоровить весь организм.



Карр А.

Легкий способ бросить курить специально для женщин / Аллен Карр; пер. с англ. - Москва.: Издательство «Добрая книга», 2008. - 256 с. – ISBN 978-5-98124-228-1

«Легкий способ бросить курить» одинаково эффективен как для женщин, так и для мужчин. Однако, как показал опыт терапевтов, работающих в клиниках по методу Аллена Карра, женщины, стремящиеся бросить курить, сталкиваются с особыми трудностями. Для курящей женщины сигарета — важный элемент системы поддержки, неотъемлемая часть жизни, неразрывно связанная с ее представлениями о самой себе. Эта книга подробно рассматривает характерные только для женщин проблемы и трудности и помогает читательницам преодолеть их, превращая чтение в персональную консультацию, в личный разговор с автором.