



**PARE DE FUMAR**  
**HOJE**



**MÉTODO SIMPLES PARA PARAR**  
**DE FUMAR**

## **Termos e Condições**

### **Aviso Legal**

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

## Sumário

Por que você tem que parar de fumar? .....	4
Por que você tem que parar de fumar (II) .....	6
3 - Por que existem muitos fumantes? .....	8
4 - Tabagismo: - O que as empresas de tabaco não lhe dirão sobre a nicotina .....	10
5 - Planejando parar de fumar.....	12
6 - Possíveis razões para a iluminação que fica e como lidar com cada .....	15
7 - Parar de fumar - possível ou não .....	17
8 - Preparando-se para parar de fumar.....	19
9 - Pense em si mesmo como um não fumante .....	22
10 - Deixe outras pessoas saberem que você parou.....	24
11 - Não descarte o plano inteiro se você se enganar.....	26
12 - Mude seu estilo de vida .....	28
13 - Parar de fumar - dicas básicas para todos os fumantes .....	30
14 - 5 dicas para parar de fumar .....	32
15 - Usando goma de nicotina para parar de fumar .....	34
16 - Como Para parar de fumar - Usando Zyban .....	37
17 - Como Para Deixar de fumar - O adesivo de nicotina .	40
18 - Fique com ele ao tentar parar de fumar.....	43
19 - Retirada de nicotina: - Solução simples para fumantes .....	46
20 - Hábito de Fumar: Uma Solução Final .....	49
As empresas de tabaco querem que você morra fumando - acorde com seus sentidos! .....	51

## Por que você tem que parar de fumar?



De acordo com um orador motivacional que ouço umas vezes, é praticamente impossível conquistar algo justo nesta vida sem ter motivos suficientes para ter um sonho assim. A mesma coisa se emprega a parar de fumar. Antes que você possa obter determinação e certeza suficientes para parar de fumar, você verdadeiramente precisa ter motivos suficientes para fazê-lo.

Se lhe perguntam hoje - por que você quis parar de fumar? O que você vai dizer? Provavelmente você realmente não parou para pensar nisso. Você provavelmente está vivendo o sonho de outras pessoas ou tentando satisfazer alguém ao parar de fumar. Ei! Não precisa ser assim.

Pode ser difícil parar de fumar completamente sem ter motivos genuínos suficientes para interromper esse hábito com o qual você vive há muito tempo.

Há não maneira que você vai fumar sem poluir ar em seu ambiente imediato. Muitas pessoas odeiam essa fumaça porque é irritante. Esse tipo de pessoa nunca vai querer ficar perto de você se souber que você é fumante.

Você pode acabar perdendo bons amigos, clientes / clientes, se estiver no seu próprio negócio ou achar difícil conseguir emprego. Portanto, se você gosta de manter um bom amigo ao seu redor, conseguir mais datas, conseguir um emprego melhor ou evitar ofender seus novos clientes, você tem boas razões para parar de fumar hoje.

Ter uma boa saúde deve ser uma das principais razões pelas quais você deve parar de fumar. Se você fuma, está realmente brincando com sua saúde. Os danos que a fumaça de cada cigarro está causando ao sistema imunológico nunca podem ser comparados à breve satisfação imediata que você recebe.

Então, se você realmente quer se sentir e se manter saudável, precisa parar de fumar. Você acabará gastando fortuna na compra de remédios e pagando contas do hospital.

## Por que você tem que parar de fumar (II)



Enxergar o motivo pelo qual você está renunciando tornará bem mais fácil suportar ao próximo desejo de fumar. Você precisa de bastante incentivo e coragem para resistir a acender o próximo maço de cigarro quando sentir vontade. Uma forma de motivar-se é exhibir razões suficientes para sair.

Se você ainda procura emprego, seu hábito de fumar provavelmente pode ser uma das principais razões pelas quais você não tem um. Seu chefe pode não gostar de fumante. Torne a obtenção de um emprego melhor uma das razões pelas quais você precisa parar de fumar e terá mais coragem para parar de fumar.

É muito possível perder a imunidade de algumas infecções perigosas, como câncer de pulmão, doença pulmonar, câncer de laringe, doença cardíaca ou derrame. Essas são as infecções mais mortais que a humanidade conhece.

Por que você corre o risco de perder sua vida devido a essa doença mortal devido ao seu hábito de fumar? Imagine o que acontecerá com tudo o que você trabalhou a vida toda. Sua família e amigos não terão prazer em perder o seu tão cedo. Amigo, isso é motivo suficiente para você parar de fumar.

Outra razão principal pela qual você deve parar é o encargo financeiro que você estará exercendo como resultado de seu hábito diário de fumar. Do mesmo modo, se você estiver infectado com alguma das doenças acima mencionadas, estará perdendo milhares de dólares em custos médicos. Antes de decidir sair, por que não registrar o quanto gastou comprando cigarros a vida toda. Tenho certeza de que será em milhares no final do dia. A cada \$ 2 dólares somados. Se você investir o mesmo na compra de ações, sua próxima geração não morrerá pobre.

Se você realmente deseja viver mais e feliz com boa saúde e vários milhares de Reais em sua conta poupança, decida sair agora .

[ADQUIRA A VERSÃO COMPLETA AQUI](#)

**CLIQUE AQUI**