

Spis treści

Rozdział 1

Nikotyna jak heroina

- 6 | Dlaczego palimy?
- 10 | Według typów osobowości

Rozdział 2

Kariera palacza

- 14 | Kariera palacza
- 16 | Choroba, która nie boli
- 17 | Psychotropy bez recepty
- 19 | Czy jesteś podatny na uzależnienia?
- 21 | Pułapka silnej woli
- 23 | Palacz jak sprzedawca używanych samochodów
- 24 | Tak sam siebie oszukujesz
- 26 | Pułapki myślenia
- 28 | Rzucić palenie? To takie proste!
- 30 | Papieros zabija powoli, ale skutecznie
- 31 | Jakim jesteś typem palacza

Rozdział 3

Choroby odtytoniowe

- 36 | POChP dwie choroby w jednym
- 40 | Nowotwory
- 45 | Choroby palacza
- 47 | Zabójczy dym
- 48 | Najbardziej toksyczne substancje zawarte w dymie papierosowym





Rozdział 4

Kiedy rzucić?

- 52 | Bądź gotowy dziś do drogi
- 54 | Motywacja jest kluczem!
- 55 | Palenie jak rosyjska ruletka

Rozdział 5

Przygotuj się na wojnę...

- 58 | Nie ma sensu udawać!
- 61 | Sposoby pozbycia się natogu
- 62 | Metody rzucania palenia
- 69 | Jak pomóc sobie w rzucaniu palenia?
- 71 | Terapie antynikotynowe
- 74 | (Nie)piękni i (nie)młodzi
- 75 | Dieta sprzyjająca rzucaniu palenia
- 77 | Jak się odtruć po zatruciu
- 78 | Co powinno się znaleźć w odtruwającej diecie
- 79 | Dieta proteinowa

Rozdział 6

7 kroków do rzucenia palenia

- 84 | 7 kroków do rzucenia palenia
- 88 | Życiorys papierosem pisany...
- 91 | Melodramat z papierosem w tle
- 93 | Skuteczne recepty na trudne dni po rzuceniu palenia
- 95 | Oni już rzucili

