GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

‘Libre de tabaco’, un libro para dejar de fumar

Actualidad Empresarial | 10/05/2022 | 00:00

Para alcanzar la plenitud en la vida, es necesario estar libre de todo tipo de adicciones, gozando de salud física y mental. Diversos estudios científicos relacionan la dependencia con procesos de tristeza, aflicción, estrés y ansiedad.

En ese sentido, para los adictos al tabaco, es conveniente apropiarse de la lectura y leer un libro para dejar de fumar.

La literatura provee de una terapia profunda que actúa en la persona que lee mediante el reconocimiento del problema, la introspección para analizar la situación y la obtención de herramientas valiosas para superar el problema y lograr el bienestar. Libre de tabaco es un libro promovido por la organización del mismo nombre, que se encumbra como una técnica para dejar la adicción y vivir con libertad.

Dejar de fumar con resultados comprobables gracias al libro titulado Libre de tabaco

Esta particular obra está basada en un método y programa que tiene como finalidad alcanzar la libertad. El texto está avalado por profesionales especialistas en el área y por los resultados evidenciados en múltiples pacientes que han dejado de fumar gracias a esta iniciativa. El enfoque del libro prioriza la eficiencia, el compromiso y el cumplimiento de los objetivos planteados.

Jesús Díaz Sánchez-Aranzueque es el escritor del libro y actúa como terapeuta complementario que coadyuva a solidificar el anhelo de dejar de fumar. Su terapia se integra con la lectura del libro para proveer de una solución efectiva, que se mantenga en el tiempo y produzca grandes beneficios en la persona que recibe el tratamiento. La pretensión del autor es proporcionar beneficios inmediatos que se notan desde el primer día.

Un libro para dejar de fumar disfrutando el proceso

El argumento del texto se fundamenta en los peligros y daños ocasionados por el tabaco, pero con una óptica amplia que permite entender el problema desde todos sus ángulos y manifestaciones. A través de la motivación, el libro alienta a superar el miedo a vivir sin fumar y a reconocer la mentira y el engaño propios de esta práctica nociva para el cuerpo y la mente. Asimismo, presenta grandes aliados para dejar este mal hábito como la ilusión, la alegría y el deseo de superación. Este trabajo académico y profesional también resuelve dudas en torno al tabaco y presenta una novedosa dinámica efectiva para dejar la nicotina sin sufrimiento, sin

sacrificio y sin fuerza de voluntad.

El libro se comercializa en versión tradicional impresa y en versión digital ebook y puede ser adquirido desde la página web de este movimiento. Esta sólida propuesta se complementa con un programa que ha mostrado grandes resultados y se erige como una solución efectiva y eficaz para dejar de fumar mediante un proceso ágil que no genera síndrome de abstinencia ni dependencia a otros sustitutos de la nicotina ni fármacos de ningún tipo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/174012-libre-de-tabaco-un-libro-para-dejar-de-fumar.htm