

Peter Lindinger

Nichtrauchen und trotzdem schlank!

Die Methode mit Köpfchen

Band 14631

Wer mit dem Rauchen aufhören will, hat oft zwei Sorgen: Wie behalte ich beim Ausstieg aus der Sucht die Kontrolle über das, was mir geschieht? Und wie kann ich die scheinbar zwangsläufige Gewichtszunahme vermeiden? Die »Köpfchen«-Methode bietet eine Lösung: Mit ihrer Hilfe gelingt die Veränderung der Einstellung zu Sucht und Genuß, und es wird verhindert, daß Essen zur Ersatzdroge wird. Dies geschieht nicht durch Psycho-Tricks, sondern mit klarem Verstand.

Für alle Raucherinnen und Raucher, deren Bedürfnissen sämtliche Methoden der Entwöhnung bisher nicht gerecht wurden, weil sie rauchfrei werden *und* schlank bleiben möchten.

Fischer Taschenbuch Verlag