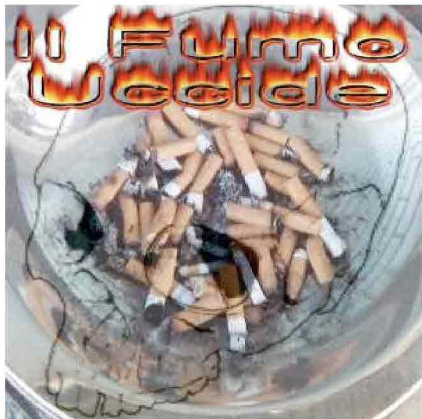


Home | Smettere di fumare, provare per credere

30-05-2011 | Bruni Piero

## Smettere di fumare, provare per credere



**Domani, comincerò a fumare di meno; dopo le ferie smetterò di fumare.**

Quanti buoni propositi, ma le scuse per non abbandonare il fumo delle "Bionde", stanno sempre in agguato e basta una contrarietà o una scusa che attentamente ricercata, venga alla luce, perché tutti i buoni propositi della vigilia, vengano meno..

Nel mondo, molti hanno cercato dei metodi da presentare come infallibili, atti a far smettere di fumare i più accaniti fumatori; agopuntura, orecchino all'orecchio, tisane varie, sono risultati metodi non sempre efficaci.

La ricerca non ha mai abbandonato l'idea di porre fine al vizio del fumo.

Oggi, alla luce di tante metodologie, quella vincente, sembra nascere dal metodo Carr's **Easyway**, un libro di meno di duecento pagine, scritto dall'inglese **Allen Carr**, che parte da un presupposto diverso, analizzando tutti i prò che potrebbero derivare dal vizio del fumo, demolendoli poi uno ad uno, usando semplicemente la logica.

L'inventore di questo toccasana contro il fumo, fumatore a sua volta, è riuscito nell'intento di smettere ed ha voluto mettere nero su bianco le sue esperienze positive. Il libro ha spopolato, e nel mondo, sono state vendute più di dodici milioni di copie.

Un'imprenditrice italiana, Francesca Cesati, fumatrice dalle trenta sigarette al giorno, ha sperimentato sulla sua pelle il metodo anti fumo di **Allen Carr**, riuscendo a smettere di fumare, dopo aver partecipato ad un seminario insieme ad un gruppo di circa venticinque persone, e di aver letto il libro.

Dieci anni dopo, Francesca Cesati, ha importato in Italia il metodo Carr's **Easyway** ottenendo successi e riconoscimenti, anche da parte di personaggi famosi, che usciti dal vortice di un vizio che all'apparenza sembrava inestirpabile, hanno volontariamente, rilasciato dichiarazioni di soddisfazione.

Fumatori: non vi resta che tentare la sorte acquistando il libro di **Allen Carr**; fosse la volta buona. Naturalmente, da parte vostra, dovrete mettere la buona volontà; altrimenti, la spesa per l'acquisto del libro, sarebbe l'ennesima presa in giro che fareste a voi stessi.

Leggi tutto l'articolo:

Smettere di fumare, provare per credere

Consiglia

Di che ti piace anche Net1news

Mi piace 10 mila

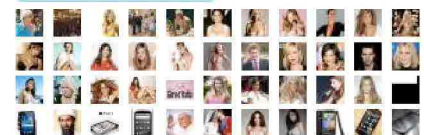
Aggiungi un commento

Tags: Lazio, Cronache

ultimo aggiornamento: 30/05/2011 - 13:49

Cerca nel sito:

Ricerca



Articoli correlati

- ▶ Smettere di fumare è possibile: un giorno senza tabacco
- ▶ A New York vietato fumare anche in casa propria
- ▶ Giovani star fumano dai bong, beccato Rupert Grint
- ▶ Fukushima, ancora fumo dai reattori, tecnici evacuati
- ▶ Niccolò Ammaniti, in libreria con Io e te

più visti in assoluto

Archivio

- Mese -

Go

Accesso utente

Nome utente: \*

Password: \*

Accedi

Crea nuovo profilo

Richiedi una nuova password