



KNEKK RØYKEVANEN!



Dette er boken med oppskriften til å knekke røykevanen! Her får du utfordringer som bringer deg nærmere en tilværelse uten nikotin og tobakk, med større selvtillit og bedre velbehag.

Selvsagt kan du klare å bli røykfri, la ingen få deg til å tro noe annet! Problemet er at røyking for de fleste er blitt en vane, så innarbeidet at vi lett og ofte automatisk «lokkes» tilbake til røykevanen gang på gang.

I sin bok lærer Cohen bort enkle, men svært effektive puste- og visualiseringsteknikker. Dette er virkemidler og våpen som kan hjelpe mot alle mulige uvaner; stress, dårlig selvtillit eller angst og bekymringer.

I tillegg er den morsom å lese underveis, du som leser blir motivert og aktivisert slik at du stadig blir bedre rustet til å stumpe røyken for godt. På tide å knekke røykevanen?

"De som ønsker hjelp til å slutte å røyke kan få stor nytte av metoden i denne boken!"

Andries J. Kroese, professor i karkirurgi ved Aker Sykehus og forfatter.

OM FORFATTEREN:



Pete Cohen er en forfatter som har evnen til å forandre menneskers liv. Han jobber blant annet med coaching, rådgivning og som personlig trener.

Forfatteren har et sterkt ønske om å hjelpe mennesker med å gjøre positive endringer i livet - uten en formyndersk pekefinger. Hans teknikker fungerer på en slik måte at du raskt oppnår kontroll over de forandringene du ønsker å gjennomføre.

Han har utgitt en serie bøker, "Vaneknekkern", som alle innebærer livsstilsendringer der du kvitter deg med angst, dårlig selvtillit og uvaner som røyking.

RØYKFRI er hans første bok på norsk, og det er hans håp at den vil hjelpe tusenvis av mennesker til å bli røykfrie også i Norge!

Høyoppløste bilder kan lastes ned fra www.lillemaane.no

FORFATTER	TITTEL
Pete Cohen	RØYKFRI!
OVERSATT AV	ANTALL SIDER
Stefan Øyan	112
PRIS	ISBN
kr 99,- hft	92605-00-2



Pressekontakt - Tove Steinbo, tove.steinbo@chello.no - tlf. 922 88 372
Forlagssjef - Jan Mesicek, jan@lillemaane.no - tlf 930 099 22

Lille Måne er et nytt forlag stiftet av Jan Mesicek, tidligere forlagssjef i Hilt & Hansteen. Forlaget skal spesialisere seg på selvutviklings- og selvhjelpsbøker, gjerne bøker som medfører positive livsstilsendringer. "RØYKFRI!" er den første boken som utkommer på Lille Måne, og forlaget tror denne kan være et ekstra hjelpemiddel for alle som vil kvitte seg med røykevanen.

ANMELDEREKSEMPLAR

SENDES TIL FORLAGET - FAKS 21 50 47 17

Ja, takk! Vennligst send oss 1 stk. anmeldereksemplar.

Mottaker: _____

Avdeling/redaksjon _____

Kontaktperson: _____

E-post adresse _____

Tlf: _____