

# Table des matières

## **Smoking - No smoking**

- *Reconquérir le sens des responsabilités*
- *S'adresser au subconscient*

## **Les méfaits du tabac**

### **Le sevrage psychologique**

- *L'hypnose*
- *La cure hypnothérapique*

### **Le sevrage physiologique**

- *Le programme diététique*
- *Éviter la prise de poids*
- *Éviter la nervosité*
- *Éviter la fatigue*

## **Les biothérapies**

- *Phytothérapie*
- *Minéralothérapie*
- *Compléments alimentaires*
- *L'homéopathie*
- *Les indications*

## **Le Kudzu**

- *80% de réussite !*

## **Pour mettre toutes les chances de votre côté**

- *Les associations d'aide*
- *Test de dépendance au tabac*

## **Conclusion**

## **Bonus**

L'ebook : **14 jours pour arrêter de fumer**