

Livre

Auteur(s) : Molimard, Robert (Auteur)

Titre(s) : Petit manuel de défume : se reconstruire sans tabac / Robert Molimard.

Editeur(s) : Fontenay-sous-Bois : SIDES ; Boulogne-Billancourt : IMA, DL 2006 (14-Bayeux : Impr. moderne de Bayeux).

Autres : 1 vol. (139 p.) . ill., couv. ill. en coul. . 22 cm

Résumé : Défumer n'est pas simplement ne pas fumer. C'est un travail actif de déconstruction et reconstruction de soi. Manuel pour aider à développer sa stratégie personnelle de défume et pour donner les outils permettant d'acquérir les nouveaux réflexes nécessaires à son succès.

Sujet(s) : Tabagisme ** Thérapeutique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	613.85 MOL	Prêt normal	Disponible	Saint-Brieuc - Camus
