

Livre

Auteur(s) : Alban, Gaëlle (Auteur)

Titre(s) : J'arrête de fumer / Gaëlle Alban.

Editeur(s) : Paris : Hachette pratique, DL 2008 (impr. en Italie).

Collection(s) : (Petits pratiques. Santé ; 1).

Autres : 1 vol. (63 p.) . ill. en coul., couv. ill. en coul. . 20 cm

Résumé : Une présentation des risques liés au tabac et des mécanismes de dépendance à la nicotine, une liste de motifs pour arrêter de fumer, un point sur les méthodes existantes et des conseils pratiques pour arrêter de fumer dans les meilleures conditions physiques et psychologiques et éviter la rechute. Avec des adresses.

Notes : Webliogr. p. 62-63.

Sujet(s) : Tabagisme ** Thérapeutique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Adultes	Documentaires	679.7-ALB	Prêt normal	Disponible	Saint-Julien