



## **La méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque**



**Télécharger**



**Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque

*Carine SIMON*

**La méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque** Carine SIMON

 [Télécharger La méthode facile pour arrêter de fumer tout seu ...pdf](#)

 [Lire en ligne La méthode facile pour arrêter de fumer tout s ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne La méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque Carine SIMON**

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Vous avez envie d'arrêter de fumer, mais vous avez peur de souffrir du manque ?

J'ai voulu vous apporter au travers de ce manuel une solution simple, applicable et efficace, que vous pourriez utiliser facilement sur vous-même.

Voici un manuel qui vous propose une technique simple mais très puissante à pratiquer sur vous-même : la méthode chiapi d'acupuncture, sans aiguilles mais en acupression (ou auto-massage), afin de couper net le besoin physique de nicotine responsable des sensations pénibles du manque.

Que vous ayez décidé d'arrêter de fumer à l'aide de patchs, gommes à mâcher, cigarette électronique ou tout autre moyen de sevrage tabagique, vous découvrirez comment y insérer la méthode chiapi d'acupuncture afin de vous débarrasser quand vous l'aurez décidé du besoin physique de nicotine.

Méthode traditionnelle chinoise ancestrale, cette technique originale était utilisée à l'origine pour le sevrage de l'opium. En 1974, elle a commencé à être testée pour le sevrage tabagique, avec beaucoup de succès.

Expérimentée en milieu hospitalier à Marseille en 1975 par le Docteur Réquéna, pionnier de la méthode, elle a obtenu un des plus haut taux de réussite en sevrage tabagique; en effet, 2 fumeurs sur 3 n'avaient pas repris la cigarette après 3 mois.

En 2004, 20 000 fumeurs avaient été traités par cette méthode uniquement par le Dr Réquéna. Ce nombre ne tenait pas compte de toutes les personnes traitées par les thérapeutes qu'il avait formé.

Nécessitant la stimulation de seulement 2 points d'acupuncture, c'est une méthode très facile à comprendre et à pratiquer en auto-massage.

Pratiquée 20 minutes maximum sur soi-même, elle déconnectera tous les récepteurs de nicotine responsables du besoin de fumer, et ce comme un simple interrupteur marche/arrêt. Si vous ne reprenez plus de nicotine par la suite, cette déconnexion est stable et définitive.

Et pour vous aider à mettre toutes les chances de votre côté, ce manuel vous proposera aussi :

- 8 solutions différentes pour vous aider à vous détacher progressivement du tabac avant d'arrêter définitivement de fumer.
- 13 façons d'insérer la méthode chiapi entre d'autres méthodes de sevrage existantes, comme la cigarette électronique, les patchs, la méthode Allen Carr...
- 11 remèdes différents pour tenir bon face aux envies mentales, différentes du manque physique, après le sevrage.
- Et bien sûr, toutes les données sur la méthode chiapi, mais aussi des conseils et points de vue qui pourraient bien déclencher puis renforcer votre décision d'arrêter de fumer et vous aider à tenir bon pendant le sevrage.

Alors faites comme ces milliers de personnes qui ont réussi à arrêter de fumer avec l'acupuncture, pratiquez la méthode chiapi sur vous-même en suivant les instructions de ce manuel pas à pas.

La méthode chiapi est une méthode simple, capable de couper net le besoin physique de nicotine. Quoique très puissante, elle est facile à comprendre et à appliquer.

Alors ne souffrez plus inutilement du manque et servez-vous en.  
Elle est maintenant à votre portée.

Présentation de l'éditeur

Vous avez envie d'arrêter de fumer, mais vous avez peur de souffrir du manque ?

J'ai voulu vous apporter au travers de ce manuel une solution simple, applicable et efficace, que vous pourriez utiliser facilement sur vous-même.

Voici un manuel qui vous propose une technique simple mais très puissante à pratiquer sur vous-même : la méthode chiapi d'acupuncture, sans aiguilles mais en acupression (ou auto-massage), afin de couper net le besoin physique de nicotine responsable des sensations pénibles du manque.

Que vous ayez décidé d'arrêter de fumer à l'aide de patchs, gommes à mâcher, cigarette électronique ou tout autre moyen de sevrage tabagique, vous découvrirez comment y insérer la méthode chiapi d'acupuncture afin de vous débarrasser quand vous l'aurez décidé du besoin physique de nicotine.

Méthode traditionnelle chinoise ancestrale, cette technique originale était utilisée à l'origine pour le sevrage de l'opium. En 1974, elle a commencé à être testée pour le sevrage tabagique, avec beaucoup de succès.

Expérimentée en milieu hospitalier à Marseille en 1975 par le Docteur Réquéna, pionnier de la méthode, elle a obtenu un des plus haut taux de réussite en sevrage tabagique; en effet, 2 fumeurs sur 3 n'avaient pas repris la cigarette après 3 mois.

En 2004, 20 000 fumeurs avaient été traités par cette méthode uniquement par le Dr Réquéna. Ce nombre ne tenait pas compte de toutes les personnes traitées par les thérapeutes qu'il avait formé.

Nécessitant la stimulation de seulement 2 points d'acupuncture, c'est une méthode très facile à comprendre et à pratiquer en auto-massage.

Pratiquée 20 minutes maximum sur soi-même, elle déconnectera tous les récepteurs de nicotine responsables du besoin de fumer, et ce comme un simple interrupteur marche/arrêt. Si vous ne reprenez plus de nicotine par la suite, cette déconnexion est stable et définitive.

Et pour vous aider à mettre toutes les chances de votre côté, ce manuel vous proposera aussi :

- 8 solutions différentes pour vous aider à vous détacher progressivement du tabac avant d'arrêter définitivement de fumer.
- 13 façons d'insérer la méthode chiapi entre d'autres méthodes de sevrage existantes, comme la cigarette électronique, les patchs, la méthode Allen Carr...
- 11 remèdes différents pour tenir bon face aux envies mentales, différentes du manque physique, après le sevrage.
- Et bien sûr, toutes les données sur la méthode chiapi, mais aussi des conseils et points de vue qui pourraient bien déclencher puis renforcer votre décision d'arrêter de fumer et vous aider à tenir bon pendant le sevrage.

Alors faites comme ces milliers de personnes qui ont réussi à arrêter de fumer avec l'acupuncture, pratiquez la méthode chiapi sur vous-même en suivant les instructions de ce manuel pas à pas.

La méthode chiapi est une méthode simple, capable de couper net le besoin physique de nicotine. Quoique très puissante, elle est facile à comprendre et à appliquer.

Alors ne souffrez plus inutilement du manque et servez-vous en.  
Elle est maintenant à votre portée.

Download and Read Online La méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque  
Carine SIMON #KSQA8JEITGD

Lire La méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque par Carine SIMON pour ebook en ligneLa méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque par Carine SIMON Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque par Carine SIMON à lire en ligne.Online La méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque par Carine SIMON ebook Téléchargement PDFLa méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque par Carine SIMON DocLa méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque par Carine SIMON MobipocketLa méthode facile pour arrêter de fumer tout seul sans souffrir du manque par Carine SIMON EPub

**KSQA8JEITGDKSQA8JEITGDKSQA8JEITGD**