

OBSAH

Úvod.....	7
Jak funguje tato kniha?	18

1. díl: Máte chuť na cigaretu? 21

1. Od „mám chuť na cigaretu“ k „musím si zapálit“	23
2. Reklama & Hollywood jako vzor.....	36
3. Dealeri nikotinu – jak z vás udělají závisláky	42
4. Biochemie štěstí	48
5. Můj pes, mé děti.....	54

2. díl: Rauchen a Psyche 59

6. Každodenní nahoru a dolů diktované nikotinem	61
7. Kouření bez výhod pro psychiku	73
8. Povzbuzení & koncentrace: Mýtus	87
9. Stres a nálada před cigaretou & po cigaretě	96
10. Rozhovor s profesorem Parrottem: Kouření & psychika	109
11. Moc podmíněného učení.....	118
12. Vaše oblíbená značka cigaret a ostatní kuřáci	132

3. díl: Další důvody, proč přestat 135

13. Hmotnost & krása	137
14. Každodenní chemický koktejl.....	141
15. Nesprávné výpočty rizika	151
16. Zlepšení je na dohled!	159
17. Jak se rozhodnete?.....	162

4. díl: Stát se nekuřákem a zůstat štíhlý 171

18. Kouření není zárukou štíhlosti	173
19. Sladké a závislost.....	181
20. Jak uniknete pasti s cukrovou návnadou	185
21. Proteiny nám dodávají pocit sytosti a štěstí.....	196
22. Jak zůstat štíhlý i po odložení cigaret: Nákupní seznam.....	201

5. díl: Nejúspěšnější strategie, jak přestat s kouřením 207

23. Tak se stanete nekuřáky	209
24. Hypnoterapie – komunikace s vaším nevědomím	213
25. Terapie náhražkami nikotinu – pomoc, nebo jen obchod?.....	224
26. Akupunktura – víra hory nepřenáší	235
27. Champix – opětovné dobytí mozkových receptorů.....	236
28. Poslední cigareta.....	241
29. „Náhlé sklouznutí“ & recidiva	243
30. Péče, která je tu pro vás	253

Slovo na závěr: Milí ex-kuřáci a milé ex-kuřačky!

Dodatek

Zdroje.....