
Smettere Di Fumare Con I Fiori Di Bach

IL Metodo indolore per Smettere di Fumare

Spegnila!

C'è solo da ridere (per non piangere)

La lotta interiore: comprendere e superare la dipendenza

Medicina delle dipendenze

Tutti i libri di Tommaso Mazzoni Dpro

Come ho smesso di fumare in 2 giorni?

Strategie per smettere di fumare

Dimagrire con i perché

Smetti di fumare con gusto

Sii positivo. Smetti di fumare

Manuale di yoga neti. Il tradizionale metodo yala neti per la pulizia delle vie nasali

Nuove terapie con i fiori di Bach

The Easy Way to Stop Smoking

COME SMETTERE DI FUMARE con il Metodo Yoga

Smoking basta davvero!

I segreti per vivere bene e a lungo

Medicina preventiva e riabilitativa

Smetti di fumare oggi La dipendenza da sigaretta ti ha già distrutto

Guarire con le energie del cosmo

Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight

Smettere di fumare con il metodo RESAP

ANNO 2019 L'AMMINISTRAZIONE

Perché mentiamo con gli occhi e ci vergogniamo con i piedi?

Lady Nicotina. Riflessioni di un ex fumatore

Essere nel presente. Il risveglio

Bull Mountain

Smetti di Fumare

È facile smettere di fumare se sai come farlo

Enciclopedia medica italiana. 3. aggiornamento della seconda edizione

Good Sugar Bad Sugar

Take care. Vademecum di prevenzione primaria dei tumori

Psicologia in medicina: vantaggi e prospettive

L'italiano facile

Come smettere di fumare

La risposta è esatta! Guida al superamento dell'esame di conoscenza della lingua italiana. Livello B1/B2

Dipendenze. Alcool gioco sesso droghe

Come smettere di fumare

Allen Carr's No More Worrying

Il vero italiano 2: Practice Makes Perfect

*Smettere Di Fumare
Con I Fiori Di Bach*

*Downloaded from
intra.itu.edu.tr by guest*

COLEMAN LILIA

IL Metodo indolore per Smettere di Fumare Tektime

Fumare è una dipendenza psicotossica e la nicotina è una sostanza psicoattiva morbosa. Il testo indirizzato ad operatori e a consumatori, presenta i principali modelli terapeutici per il trattamento di coloro che sono affetti da tabagismo. Sono indicati percorsi per smettere di

fumare e strumenti operativi per rimanere non fumatori.

Spegnila! Espero, Partizánske, 2012

Non esiste un metodo universale per smettere di fumare, ma ognuno deve trovare la propria strada e costruirsi un programma su misura. Questo manuale, garantito dal più importante Centro Antifumo d'Italia, aiuta a conoscersi meglio e capire che tipo di fumatore si è. Nella prima parte del libro vengono narrate dieci storie di fumatori-tipo. Sulla base della Motivazione a smettere e

della Dipendenza dal fumo ogni personaggio viene collocato all'interno del "Diagramma Barus-Boffi" dove, attraverso i test contenuti nella seconda parte, anche il lettore può capire a quale tipologia appartiene e quale strada deve seguire per smettere. Infine un dossier informativo indica gli effetti del fumo e del non fumo e le cure più indicate, dal sostegno psicologico ai farmaci, dalla dieta da seguire alle cure dolci.

C'è solo da ridere (per non piangere)

Piccin-Nuova Libreria

Fumare: tutti abbiamo una buona scusa per farlo... Fumare fa parte delle nostre manie, delle nostre abitudini. Fa parte... di noi stessi. Non è vero? Soprattutto quando fumiamo da anni... Come ho fatto anche io. Tutti e tutte noi abbiamo una buona scusa per fumare: per

rilassarci quando si è stanchi, perché è conviviale, quando si ha molto stress, quando siamo malati, quando siamo in buona salute, quando capita un gioioso evento da festeggiare, quando capita una pesante perdita da consolare... Sono le stesse scuse a cui mi sono aggrappata anche io. Finché non ho smesso di fumare. ...in 2 giorni. Davvero. Una lunga storia Sì, è vero. E in questo libriccino vi spiegherò come ho fatto. È solo dopo una lunga serie di tentativi infruttuosi, cocenti sconfitte, pietosi fallimenti, memorabili frustrazioni, che... ho trovato la rivelazione. E in modo assolutamente casuale, involontario, imprevisto. Vi è mai capitato di realizzare qualcosa senza aspettarvelo, così all'improvviso? Di comprendere una grande verità? Di aprire gli occhi? Come

un'illuminazione! È vero, potremmo dare prova di profondo cinismo e dire: "Fumatori e fumatrici di tutti i paesi uniamoci! Continuiamo a fumare e ad affumicare gli altri, sosteniamo tutti quelli che profittano di noi: i produttori di tabacchi produttori di sigarette tabaccaio Statoi mediciecc. Siamo felici! Pienamente consapevoli della nostra situazione, continuiamo a trascinare le nostre catene, a comprarne ancora, a essere prigionieri... Viviamo felici del nostro destino!". Non è vero? Eppure, a parte i soldi che spendete, fumare non vi apporta niente di particolare. Tranne, naturalmente, tutta una serie di inconvenienti e fastidi, problemi e guai di varia natura. Ve li elencano tutti i giornali. Lo sapete, vero? È ora di smettere! È venuto il momento di

fermare tutto ciò. Io l'ho fatto. E desidero condividere con voi questa mia esperienza. Sono sicura che questo libriccino sulla sigaretta vi farà cambiare idea. Vi farà cambiare vita. E vi costerà poco più del prezzo di un pacchetto di sigarette, anche meno in formato Kindle. Allora, perché non ci provate? Con affetto, Cristina PS: e se decidete di farla finita con la sigaretta, fate passare anche voi il messaggio che è possibile riuscirci.

La lotta interiore: comprendere e superare la dipendenza Sovera Edizioni

Winner of the ITW Thriller Award for Best First Novel From a remarkable voice in Southern fiction comes a multigenerational saga of crime, family, and vengeance. Clayton Burroughs

comes from a long line of outlaws. For generations, the Burroughs clan has made its home on Bull Mountain in North Georgia, running shine, pot, and meth over six state lines, virtually untouched by the rule of law. To distance himself from his family's criminal empire, Clayton took the job of sheriff in a neighboring community to keep what peace he can. But when a federal agent with the Bureau of Alcohol, Tobacco, and Firearms shows up at Clayton's office with a plan to shut down the mountain, his hidden agenda will pit brother against brother, test loyalties, and could lead Clayton down a path to self-destruction. In a sweeping narrative spanning decades and told from alternating points of view, the novel brilliantly evokes the atmosphere of the

mountain and its inhabitants: forbidding, loyal, gritty, and ruthless. A story of family—the lengths men will go to protect it, honor it, or in some cases destroy it—Bull Mountain is an incredibly assured debut that heralds a major new talent in fiction. “Panowich stamps words on the page as if they've been blasted from the barrel of a shotgun, and as with a shotgun blast, no one is safe from the scattered fragments of history that impale the people of Bull Mountain.”—Wiley Cash, *New York Times*-bestselling author of *This Dark Road to Mercy*
Medicina delle dipendenze David De Angelis
 The author offers a step-by-step approach to stop smoking without the use of nicotine substitutes.

Tutti i libri di Tommaso Mazzoni**Dpro** Città Nuova

Esistono tante guide per smettere di fumare, tradotte in tutte le lingue del mondo. E tu, caro fumatore, perché dovresti leggere proprio (anche) questa? Perché se non ancora ce l'hai fatta o non hai trovato la forza, questa guida ti farà SMETTERE DI FUMARE con un nuovo approccio, semplicissimo ma davvero efficace. Un metodo "emozionale" che sta facendo smettere di fumare sempre più persone in Italia. Dalla Prefazione dell'Autrice... Sono un'insegnante di yoga e naturopata da diversi anni. Durante il mio lavoro mi è capitato spesso di imbattermi in persone avvezze al fumo che scelgono di iniziare un percorso personale di crescita e di conoscenza. Si tratta spesso di individui

accomunati dal desiderio di cambiare la loro vita. Molti di loro mi chiedono se esiste un modo per smettere di fumare. La possibilità c'è ma bisogna iniziare cercando di capire quale sia la causa della dipendenza. Perché è inutile illudersi: si tratta principalmente di dipendenza psicologica alla sigaretta. Anzi la definizione più appropriata, a detta di molti specialisti, è: assuefazione emozionale. La mia esperienza non è solo professionale. Sono stata una fumatrice anch'io da ragazza, avendo poi ripreso questo vizio anche in età adulta. Ma nel mio stile di vita c'era una certa incoerenza e la percepivo, vivendo male e con sensi di colpa il consumo quotidiano delle sigarette che fumavo. Un operatore del benessere che fuma è davvero insolito e il suo stile di vita è

decisamente contraddittorio. Mi sono quindi domandata quale fosse il motivo di quella mia nuova dipendenza. Forse il trasferimento in una nuova città, il lavoro precario di insegnante di yoga che, a quei tempi, era all'inizio perché avevo lasciato tutto e ricominciato, non mi faceva stare tranquilla. Inoltre mi sentivo sola e fumare mi aiutava a sentirmi meno sola e meno impaurita. Per mia natura sono una persona molto introspettiva, che si mette spesso in discussione e cerca di adattarsi al meglio. Lo yoga mi ha aiutato in diverse fasi della mia vita. Nello yoga si impara a diventare consapevoli del respiro. Nel fumatore il respiro è alterato. Questa idea mi atterrisce. Come avrei potuto insegnare una corretta respirazione ai miei allievi se il mio respiro non era

fluida? Il punto fondamentale è che il respiro è vita. Non solo perché ci mantiene in vita ma perché è legato ad ogni nostro stato d'animo. Nessuno ci insegna a respirare. Nessuno pone mai l'accento sull'importanza del respiro. Il respiro è legato ai nostri stati mentali. Sembra una banalità ma essere padroni del proprio respiro vuol dire essere padroni dei propri stati d'animo, dei propri pensieri e quindi significa riuscire a gestire lo stress e le tensioni senza farsi travolgere e senza diventare schiavi. Il fumatore, avendo un respiro alterato, non potrà mai gestire i suoi stati mentali nonostante ritenga la sigaretta un potente anti-stress. Il fumo illude e crea solo scompensi fisici e mentali. Io ho lavorato su di me per capire da dove arrivava questo mio

bisogno di fumare e quali fossero i motivi reconditi. Volevo diventare una persona libera e serena. Sapere chi siamo davvero ci fa gettare tutte le maschere e ci fa sentire liberi. Inoltre non volevo far dipendere la mia serenità da un sostegno esterno (la sigaretta). Perché è indiscusso che ogni dipendenza nega la libertà. Se la mia serenità dipende da appoggi esterni fallaci vuol dire che non ho me stesso. La dipendenza non porta la felicità perché tutto ciò che è esterno può esserci al momento ma non esserci più in futuro. E quando non ho più quell'appoggio, provo un grande senso di vuoto e frustrazione. Per questo la vita senza sigarette renderebbe smarriti e infelici molti fumatori incalliti. Da ora in avanti cercherò di spiegare come, sia io che molti dei miei allievi, siamo riusciti a

non dipendere più dal fumo lavorando solo sulle emozioni, seguendo cioè quello che ho definito "IL METODO YOGA". Rita Modica

Come ho smesso di fumare in 2 giorni?
Rizzoli

Il comico è un osservatore dei comportamenti umani e della vita. Come un minatore scava a fondo nell'anima delle cose e delle persone e ne estrae diamanti grezzi che trasforma in battute, monologhi e aneddoti che strappano risate. Pucci non ha bisogno di osservare troppo perché la comicità gli viene incontro. Ogni volta che in casa ha a che fare con moglie, figlia o cane, ogni volta che fa una visita medica o va in palestra, la fauna umana che gli si para davanti gli regala attimi e situazioni che lui solo sa, da buon maestro dell'arte di far ridere,

rendere spettacolo. C'è solo da ridere (per non piangere) è un susseguirsi di racconti ispirati dalla vera vita di Andrea Baccan in arte Pucci. La scuola della figlia, le vacanze, lo sport, la dieta, le riunioni di condominio, le televendite Una maratona esilarante dall'effetto benefico e dirompente che ci svela come il nostro eroe ha affrontato le situazioni in cui almeno una volta nella vita tutti ci siamo trovati. Per scoprire che di noi stessi, del mondo e della vita alla fine c'è solo da ridere per non piangere.

Strategie per smettere di fumare

Tecniche Nuove

Tutti sanno che fumare è una cattiva abitudine ma le uniche persone che sanno quanto sia difficile smettere sono le persone che ci hanno provato. Questo libro nasce dall'esperienza diretta

dell'autore che indica un insieme di tecniche e consigli che lui stesso ha testato e usato per vincere il fumo. Con un linguaggio semplice l'autore illustra le principali terapie mediche, i rimedi naturali e le tecniche mentali per sconfiggere la dipendenza dalla sigaretta, mettendole a disposizione affinché ogni fumatore riesca a trovare la strategia migliore per sé e intraprendere la strada verso una vita libera dal fumo.

Dimagrire con i perché Bur

Smetti di fumare oggi La dipendenza da sigaretta ti ha già distrutto La dipendenza dalla sigaretta non è solo un'abitudine; È una battaglia continua, un'ombra che consuma la vita, i sogni e la salute. Ma questa guerra interiore può essere vinta. "Smettere di fumare oggi"

è più di un libro: è un grido di speranza, un viaggio di trasformazione per coloro che vogliono liberarsi dalle catene del fumo. Con una profondità che tocca l'anima, questo libro offre non solo strategie pratiche e scientificamente fondate per smettere di fumare, ma anche un approccio emotivo e spirituale che ripristina la dignità e lo scopo perduti in anni di dipendenza. Ogni pagina è un invito a riscoprire la forza interiore che hai sempre avuto, ma che quella dipendenza ha cercato di soffocare. Adriano Leonel, noto autore sui temi del superamento delle dipendenze, conduce il lettore lungo un percorso di scoperta di sé e di rinascita. Qui non si tratta solo di smettere di fumare: si tratta di riprendere in mano la propria vita, ricostruire i sogni e

riaccendere il fuoco della speranza. Troverai storie di superamenti, racconti commoventi di coloro che hanno affrontato la stessa sfida e hanno vinto, e imparerai come la fede, la spiritualità e il sostegno della famiglia e della comunità possono essere le chiavi per una vera trasformazione. "Stop Smoking Today" è un faro per tutti coloro che cercano una vita libera dalle grinfie del tabacco. Promette non solo la libertà dalla dipendenza, ma anche la riscoperta di un sé più forte, più sano e più completo. Questo libro non è solo un altro libro su come smettere di fumare: è la guida definitiva per chiunque voglia trasformare la propria vita in modo profondo e duraturo. Preparati al cambiamento. Questo è il primo passo verso una nuova vita. Perché la vita

senza sigarette non solo è possibile, è straordinaria. E il viaggio verso quella vita inizia adesso.

Smetti di fumare con gusto HOW2

Edizioni

READ GOOD SUGAR BAD SUGAR AND BE THE WEIGHT YOU WANT TO BE FOR THE REST OF YOUR LIFE. Good Sugar Bad Sugar tackles the biggest dietary threat to the modern world: The addiction to refined sugar and processed carbohydrates, which is causing epidemics in obesity and Type 2 diabetes on a global scale. Sugar and carb consumption is an addiction that begins at birth, but once you free yourself with Easyway, you'll enjoy better health, higher levels of energy, dramatically improved body shape, and a happier, healthier lifestyle. Allen Carr

has helped millions worldwide and he can do the same for you. His books have sold over 16 million copies worldwide while countless more people have been helped through his network of clinics. Allen Carr's Easyway has spread all over the world for one reason alone: BECAUSE IT WORKS. • A UNIQUE METHOD THAT DOES NOT REQUIRE WILLPOWER • REMOVES ADDICTION TO REFINED SUGAR AND PROCESSED CARBOHYDRATES • STOP EASILY, IMMEDIATELY AND PAINLESSLY • REGAIN CONTROL OF YOUR LIFE What people say about Allen Carr's Easyway method: "The Allen Carr program was nothing short of a miracle." Anjelica Huston "It was such a revelation that instantly I was freed from my addiction." Sir Anthony Hopkins "His skill is in removing

the psychological dependence." The Sunday Times

Sii positivo. Smetti di fumare Lilly De Sisto

ESTRATTO 1 CAPITOLO "Stai pensando di smettere di fumare? Beh, non di rinunciarvi del tutto, forse, ma almeno di ridurre il numero di sigarette fumate quotidianamente. Hai aperto questo libro, in ogni caso, perché sei un po' a disagio per i rapporti che collegano il fumo con diverse malattie gravi e spiacevoli. O perché hai sentito che i fumatori tendono a morire precocemente rispetto ai non fumatori. O forse è perché quando ci si sveglia la mattina ci si sente come se si avesse ingoiato una manciata di ghiaia. O perché quella tosse persistente che il tuo cane riconosce quando sei un isolato di

distanza non è esattamente la tua idea di tratto caratteristico. O forse il partner si lamenta del fatto che russi, e che è tutto a causa dell'eccesso di "tu sai cosa". E forse è perché sei semplicemente stanco di sentirti dire che tutti i tuoi mali provengono dal fumo eccessivo. Inoltre, pensi che sia così! Una cosa, però, è quasi certa. Prima di aprire questo libro, hai pensato (e probabilmente anche provato) di rompere l'abitudine della sigaretta. Forse sei anche riuscito a non fumare per alcuni giorni, settimane, mesi o anni, eppure eccoti qui, di nuovo. Ancora fumi un pacchetto o due o tre al giorno. Hai trovato la verità dietro la vecchia barzelletta "chiunque può smettere di fumare"; il trucco è non ricominciare. Il tuo più recente tentativo di smettere è

stato molto probabilmente un fallimento. Presumo che ciò sia dovuto al fatto che sei stato il tipo di fumatore che ha giurato di non fumare una o due volte l'anno, ma che si ricorda ancora i "sintomi di astinenza" * con rammarico e vividamente. Supponiamo che potresti davvero smettere di fumare per il resto della tua vita senza alcuna sofferenza e crisi di astinenza. Supponiamo che si potrebbe trovare un modo per non impazzire per una sigaretta, non concentrarsi sul tabacco e sul fumo, non dover essere emotivamente colpiti dalla vista incessante dei fumatori e del fumo, non dover aumentare chilo dopo chilo. Allora sarebbe una buona cosa smettere, non è vero?" In questo libro è racchiuso IL METODO per smettere definitivamente e senza "dolore" dal vizio del fumo.

Manuale di yoga neti. Il tradizionale metodo yala neti per la pulizia delle vie nasali Metodo Resap

This electronic book is a companion to our first book, *Il vero italiano: Your Guide to Speaking "Real" Italian* (also available in Google Play/Google Books). This work features exercises to help you practice the grammar, words and expressions presented in the first book. We have also included additional grammar sections called "ALT!" (Halt!) which includes some topics that were left out of the first book. There is also a section of appendices at the end of the book which includes useful charges and lists to help in your endeavor to speak and learn Italian!

Nuove terapie con i fiori di Bach
Tommaso Mazzoni Dpro

In questo testo incoraggiante, l'autrice

illustra le possibilità di combattere il tabagismo in maniera naturale, facendo leva sulla capacità del fumatore di lavorare su se stesso per cercare di identificare i reali motivi che lo spingono a fumare. Una volta presa la consapevolezza che fumare è il risultato di un processo ingannevole da cui ci si può liberare immediatamente, il fumatore troverà vari stimoli per liberarsi del fumo in maniera naturale e senza uso di palliativi altrettanto dannosi per la salute.

The Easy Way to Stop Smoking Ewi

Editrice

1161.6

COME SMETTERE DI FUMARE con il

Metodo Yoga Leone Editore

In quest'opera racconto la mia

"Odissea". Vi sono momenti pregnanti

della mia esistenza, situazioni davvero particolari. Spiego con semplicità cose che benché al limite della realtà, sono vere. Tutto sommato questo manoscritto non è da trascurare, poiché è basato su esperienze di trent'anni di attività. Il lavoro è interessante e il libro scorre come un fiume in piena, quindi di agevole lettura.

Smoking basta davvero! Springer

Oggi, il narratore di questa storia è

sposato, e non fuma più. Tuttavia, non

riesce a non ripensare ai suoi tempi da

scapolo, quando, insieme ai suoi

compagni, fumava e venerava la miglior

miscela di tabacco mai esistita,

l'Arcadia. Rievoca così i tempi in cui con

i suoi amici si tenevano svegli per

raccontarsi le loro fantasticherie

sull'amore, in cui scommettevano su

quando una confezione di tabacco sarebbe volata via da davanti alla sua finestra, e in cui elencavano i danni del non fumare. Un'opera che è un inno alla stravaganza e all'originalità, oltre che una perla dell'umorismo surreale.

I segreti per vivere bene e a lungo

SPERLING & KUPFER

Allen Carr, international bestselling author of "The Easy Way to Stop Smoking", helps you to take off the pounds in "Allen Carr's EasyWeigh to Lose Weight". Lose weight without dieting, calorie-counting or using will-power. Allen Carr's revolutionary eating plan allows you to enjoy food, savour flavours all while you're losing weight. You can: eat your favourite foods; follow your natural instincts; avoid guilt, remorse and other bad feelings; avoid

worrying about digestive ailments or feeling faint; learn to re-educate your taste; and let your appetite guide your diet Allen Carr, author of the world's bestselling guide to giving up smoking, uses his unique approach to help you lose weight simply and easily in no time at all - in "Easyweigh to Lose Weight". A happy reader says: 'I've found the answer I've been looking for for 20 years! I've done every diet you can think of. My sister urged me to buy the book - and I'm so glad I did! It isn't someone telling you what to do, it isn't a weird eating plan, it isn't a diet! There's no guilt...There's no stuggle...There's no restrictions...You just know what to do and you know you want to do it and why!'

Medicina preventiva e riabilitativa

Maggioli Editore

Smettere di fumare è come decidere di scalare un'impervia montagna: impegnativo, a tratti impossibile, con ostacoli dietro ogni angolo e tantissimi alibi pronti a farci rinunciare: «Non smetto di fumare sennò ingrasso». «Quando bevo il caffè devo accendere una sigaretta, altrimenti divento nervoso.» «Un tiro dopo i pasti, cosa vuoi che sia!» Se la spinta iniziale per intraprendere questo cammino è necessariamente dettata dalla nostra volontà, ci sono degli accorgimenti che possiamo prendere per rendere il percorso meno ripido, mitigare le difficoltà e, infine, giungere alla vetta per goderci la nostra rinascita. È con l'alimentazione che possiamo aiutarci a smettere di fumare. In questo libro

innovativo, lo pneumologo Roberto Boffi, la biologa nutrizionista Anna Villarini e la giornalista Lorella Beretta raccontano come il cibo può essere un sostegno per: - combattere la voglia di accendere «l'ultima sigaretta»; - non ingrassare; - contrastare insonnia, ansia, stitichezza e fame; - aiutare l'organismo a guarire dai danni da fumo. Diviso per stagioni, Smetti di fumare con gusto è un «ricettario» di consigli scientifici e pratici per ogni periodo dell'anno, di storie e di ricette gastronomiche elaborate dallo chef Cesare Battisti, per aiutare i fumatori a spegnere per sempre l'ultima sigaretta. - Con le ricette dello chef Cesare Battisti. - Smetti di fumare oggi La dipendenza da sigaretta ti ha già distrutto Babelcube Inc.

"Smetti di fumare" è stato creato per far sì che tu smetta di fumare, per portarti verso una vita senza nicotina, catrame, ed altri orribili veleni. Non c'è nessun trucco, nessun ritorno garantito di soldi, solo un semplice sentiero che, se scegli di seguire, ti porterà verso una vita senza il fumo. Le informazioni sul sito e in questo libro, "Smetti di fumare - La tua guida per una vita libera dal fumo", vengono dal cuore, sono il desiderio di vederti smettere proprio come abbiamo fatto io e molte altre persone. Il nostro principale obiettivo è quello di migliorare o, possibilmente, salvare la tua vita, e tutto ciò che serve è la semplice consapevolezza di potercela fare. *Guarire con le energie del cosmo* Barnes & Noble Publishing
E' facile smettere di fumare se sia come

farlo: 1.530.000 copie vendute in Italia, questa è l'ultima edizione aggiornata al marzo 2020. Il contenuto di quest'ultima edizione ti dimostrerà come sia il fumatore accanito sia quello occasionale possano serenamente liberarsi dalla schiavitù della nicotina, per sempre, senza utilizzare la forza di volontà nè ingrassare. Tutto quello che occorre per diventare un felice non fumatore è il tempo di leggere queste pagine. Con l'acquisto di questo e-book hai già uno sconto del 50% sui seminari Allen Carr Easyway, basterà farci pervenire la tua prova d'acquisto a prenotazioi@easywayitalia.com - valido fino al 31-12-2020 Inoltre, ottieni anche un e-book gratuito dal titolo "E' facile smettere di preoccuparsi, se sai come farlo", inviando una email a:

EwiEditrice@gmail.com.

Best Sellers - Books :

- [The Psychology Of Money: Timeless Lessons On Wealth, Greed, And Happiness By Morgan Housel](#)
- [It Ends With Us: A Novel \(1\)](#)
- [A Court Of Frost And Starlight \(a Court Of Thorns And Roses, 4\) By Sarah J. Maas](#)
- [Spare](#)
- [Demon Copperhead: A Pulitzer Prize Winner By Barbara Kingsolver](#)
- [Killers Of The Flower Moon: The Osage Murders And The Birth Of The Fbi](#)
- [Atomic Habits: An Easy & Proven Way To Build Good Habits & Break Bad Ones By James Clear](#)
- [The Alchemist, 25th Anniversary: A Fable About Following Your Dream By Paulo Coelho](#)
- [The Collector: A Novel](#)
- [The Five-star Weekend](#)