

ARRÊTER DE FUMER DU JOUR AU LENDEMAIN ?

Par [tim69480](#) Posté le 27/02/2023 à 02h43

Mais après des années et des années de tabagisme, on se dit que ce n'est pas fait pour nous. Pire, on pense même qu'arrêter de fumer du jour au lendemain pourrait être "dangereux" pour notre santé... des mythes que l'on se construit par peur de l'échec ou par désir de retarder le manque...

De nombreuses études montrent qu'arrêter d'un coup est plus facile et donne de meilleurs résultats.

Dieu vous garde