

# Como dejar el alcohol (Divulgacion - Autoayuda)

Finally someone has gone straight to the real experts: hundreds of men and women who have resolved a drinking problem. The best-selling author Anne M. Fletcher asked them a simple question: how did you do it? The result is the first completely unbiased guide for problem drinkers, one that shatters long-held assumptions about alcohol recovery.

Myth: AA is the only way to get sober.

Reality: More than half the people Fletcher surveyed recovered without AA.

Myth: You can't get sober on your own.

Reality: Many people got sober by themselves.

Myth: One drink inevitably leads right back to the bottle.

Reality: A small number of people find they can have an occasional drink.

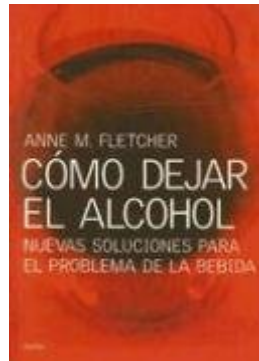
Myth: There's nothing you can do for someone with a drinking problem until he or she is ready.

Reality: Family and friends can make a big difference if they know how to help.

Weaving together the success stories of ordinary people and the latest scientific research on the subject, Fletcher uncovers a vital truth: no single path to sobriety is right for every individual. There are many ways to get sober - and stay sober. SOBER FOR GOOD is for anyone who has ever struggled not to drink, coped with someone who has a drinking problem, or secretly wondered, "Do I drink too much?"

Anne M. Fletcher, M.S., R.D., is the author of *Thin for Life*, the *Thin for Life Daybook*, *Eating Thin for Life*, and *Sober for Good*. As a registered dietitian, she has counseled hundreds of clients with weight problems in clinical settings. Fletcher was executive editor of the *Tufts University Health and Nutrition Letter* and a contributing editor for *Prevention*. She has won several National Health Information Awards as well as awards from the American Medical Writers Association and the American Psychological Association. She has raised three teenagers.

Como dejar el alcohol (Divulgacion - Autoayuda) por Anne M. Fletcher fue vendido por EUR 21,00 cada copia. El libro publicado por Paidos. Contiene 376 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Como dejar el alcohol (Divulgacion - Autoayuda)
- ISBN: 8449315093
- Fecha de lanzamiento: September 3, 2009
- Número de páginas: 376 páginas
- Autor: Anne M. Fletcher
- Editor: Paidos

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Como dejar el alcohol (Divulgacion - Autoayuda) en línea. Puedes leer Como dejar el alcohol (Divulgacion - Autoayuda) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

## **El estudiante de John Katzenbach**

Para Timothy 'Moth' Warner, cada día que pasa sobrio es una batalla ganada. Mientras intenta mantenerse alejado del alcohol, alterna sus clases de posgrado en la ...

## **Drogas: ¿Cómo reducir los riesgos si decides consumirlas?**

Consejos para reducir los riesgos asociados al consumo de drogas. Energy Control, Policonsumo, extasis, cocaína, alcohol, speed, pastillas, psicofarmacos, sexo seguro

## **Cremas para el sol seguras: Como elegir fotoprotectores ...**

Como elegir cremas solares seguras y respetuosas con el medio ambiente, especialmente para niños y embarazadas / Com triar cremes solars segures i respectuoses amb ...

## **El diario de Bridget Jones de Helen Fielding**

Es poco usual encontrar a una autora que escriba sobre las mujeres de hoy y que sea realmente divertida e inteligente. Helen Fielding lo ha conseguido con un ...

## **Deepak Chopra: el poder del pensamiento en español ...**

Durante la comida de hoy he puesto estos vídeos en el televisor (de esa forma, la comida sienta mejor que si estás viendo el telediario). Me han gustado ...

## **Codependientes Anónimos (CoDA) – EL LENGUAJE DEL ADIÓS...**

¿Que es CoDA? Codependientes Anónimos es un grupo de hombres y mujeres cuyo propósito es desarrollar relaciones sanas. El único requisito para ser miembro es el ...

## **EL VERDADERO GENESIS DE LA HUMANIDAD**

EL VERDADERO ORIGEN DEL SER HUMANO “El autor de este blog, no trata de menospreciar a nadie con este artículo, por tanto respeto absolutamente todo tipo de ...

## **Pensamiento Positivo: El enfoque Optimista**

Se nos ha dado el libre albedrío, la capacidad de elegir y actuar con independencia y actuar con una actitud optimista nos coloca en una posición de poder respecto ...

## **Causas y consecuencias que generan el alcoholismo**

2.1 MARCO TEORICO. La palabra alcohol es de origen árabe “Al” quiere decir “el” y “kohol”

significa “sutil”. Al principio esta palabra era usada para ...

## **educación**

El equipo de investigación de John Hattie, profesor de la Universidad de Auckland, analizó durante 15 años más de 50000 estudios en los que intervinieron más de ...