



Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool)

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

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

Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool)

James Downie

Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) James Downie

 [Télécharger Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que N ...pdf](#)

 [Lire en ligne Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) James Downie

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Ce petit livre s'adresse à tous ceux et celles qui aiment bien prendre un verre de temps à autre mais croient que leur vie n'est pas aussi riche qu'elle le devrait et soupçonnent l'alcool d'être la cause du problème. C'est pour les buveurs qui sont épuisés, qui ont la gueule de bois, sont de mauvaise humeur ou simplement un peu déprimés. C'est pour les curieux qui se demandent, même seulement pour un moment, ce que serait la vie sans prendre un verre – ou avoir besoin de prendre un verre.

Seriez-vous plus en forme, plus heureux et plus en santé? Auriez-vous plus de temps libre? Perdriez-vous du poids? Est-ce que vous seriez ennuyé – ou encore pire – perçu comme étant ennuyant? Est-ce que le fait de cesser de boire tuerait votre vie sociale ou est-ce que cela ouvrirait la porte d'un tout nouveau monde? Seriez-vous plus alerte et avec les idées plus claires ou ne seriez-vous qu'un autre « homme qui ne boit pas » et devrait généralement être évité dans les situations sociales?

Est-ce que c'est possible d'arrêter de boire? Y aura-t-il des effets secondaires? (probablement pas).

Voici les questions que j'explorerai et auxquelles je tenterai de répondre dans ce petit livre. Au fil du livre, je partagerai ma propre histoire, alors que j'ai bien profité de l'alcool durant ma vingtaine et pour la meilleure partie de ma trentaine. J'ai profité de tous les avantages (que nous examinerons sous peu) ainsi que les désavantages (que nous examinerons aussi). J'étais un vrai bout-en-train et à première vue, la dernière personne qui pourrait avoir envie de laisser tomber l'alcool.

Presque deux ans plus tard, je suis toujours à jeun. Ce livre vous racontera comment j'ai fait, les batailles que j'ai dû gagner et comment je m'en suis sorti plus léger, plus en forme et plus heureux avec plein de temps libre et une lucidité mentale et perspective dont même un gourou indien serait fier. Bien sûr, ce n'est pas toujours fantastique d'être à jeun – mais je discuterai des sacrifices et comment vous pouvez les voir comme des dommages collatéraux à la guerre vers une vie plus riche et gratifiante.

Avertissement : ce livre n'est pas pour ceux qui ont une dépendance médicale à l'alcool ou en dépression clinique. Je ne suis pas un docteur et je ne désire pas empirer votre situation. Il est recommandé de consulter un médecin si besoin.

Mais pour le reste d'entre vous – l'homme et la femme moyens qui aiment bien un petit verre – débutons!

Présentation de l'éditeur

Ce petit livre s'adresse à tous ceux et celles qui aiment bien prendre un verre de temps à autre mais croient que leur vie n'est pas aussi riche qu'elle le devrait et soupçonnent l'alcool d'être la cause du problème. C'est pour les buveurs qui sont épuisés, qui ont la gueule de bois, sont de mauvaise humeur ou simplement un peu déprimés. C'est pour les curieux qui se demandent, même seulement pour un moment, ce que serait la vie sans prendre un verre – ou avoir besoin de prendre un verre.

Seriez-vous plus en forme, plus heureux et plus en santé? Auriez-vous plus de temps libre? Perdriez-vous du poids? Est-ce que vous seriez ennuyé – ou encore pire – perçu comme étant ennuyant? Est-ce que le fait de cesser de boire tuerait votre vie sociale ou est-ce que cela ouvrirait la porte d'un tout nouveau monde? Seriez-vous plus alerte et avec les idées plus claires ou ne seriez-vous qu'un autre « homme qui ne boit pas » et devrait généralement être évité dans les situations sociales?

Est-ce que c'est possible d'arrêter de boire? Y aura-t-il des effets secondaires? (probablement pas).

Voici les questions que j'explorerai et auxquelles je tenterai de répondre dans ce petit livre. Au fil du livre, je partagerai ma propre histoire, alors que j'ai bien profité de l'alcool durant ma vingtaine et pour la meilleure partie de ma trentaine. J'ai profité de tous les avantages (que nous examinerons sous peu) ainsi que les désavantages (que nous examinerons aussi). J'étais un vrai bout-en-train et à première vue, la dernière personne qui pourrait avoir envie de laisser tomber l'alcool.

Presque deux ans plus tard, je suis toujours à jeun. Ce livre vous racontera comment j'ai fait, les batailles que j'ai dû gagner et comment je m'en suis sorti plus léger, plus en forme et plus heureux avec plein de temps libre et une lucidité mentale et perspective dont même un gourou indien serait fier. Bien sûr, ce n'est pas toujours fantastique d'être à jeun – mais je discuterai des sacrifices et comment vous pouvez les voir comme des dommages collatéraux à la guerre vers une vie plus riche et gratifiante.

Avertissement : ce livre n'est pas pour ceux qui ont une dépendance médicale à l'alcool ou en dépression clinique. Je ne suis pas un docteur et je ne désire pas empirer votre situation. Il est recommandé de consulter un médecin si besoin.

Mais pour le reste d'entre vous – l'homme et la femme moyens qui aiment bien un petit verre – débutons!
Download and Read Online Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) James Downie #MFAND4W7EI1

Lire Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) par James Downie pour ebook en ligneUn Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) par James Downie 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 Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) par James Downie à lire en ligne.Online Un Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) par James Downie ebook Téléchargement PDFUn Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) par James Downie DocUn Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) par James Downie MobipocketUn Guide pour Renoncer à l'Alcool en tant que Non-Alcoolique (Comment renoncer à l'alcool) par James Downie EPub

MFAND4W7EI1MFAND4W7EI1MFAND4W7EI1