

The background of the cover is a close-up photograph of a hand holding a lit cigarette. The cigarette is held between the thumb and index finger. The ash is falling from the bottom of the cigarette onto a white surface. The text is overlaid on a semi-transparent white band across the middle of the image.

# NICHTRAUCHER in 90 Minuten

Das Erfolgsprogramm  
von Gesundheitscoach  
**Dr. Stefan Frädriich**



# NICHTRAUCHER in 90 Minuten

In gerade mal 90 Minuten erfahren Sie, auf welchen Mechanismen das Rauchen beruht. Und Sie tanken eine Menge Motivation, nie wieder zur Zigarette zu greifen.

So gut vorbereitet werden auch Sie endlich „den Entschluss“ fassen – wie bereits viele andere glückliche Ex-Raucher vor Ihnen.

Wie das gehen soll? Nun, zunächst einmal, wie es nicht geht: kein Druck – kein Zwang – kein erhobener Zeigefinger – kein schlechtes Gewissen – keine Besserwisserei – keine Verbote – keine Abschreckung – keine militanten Nichtraucherprüfungen! Garantiert. Erleichtert? Sehr gut. Aber wie geht es dann? Wie gesagt, ganz einfach.



*Der Mediziner Dr. Stefan Frädrich ist Coach für Gesundheit und Motivation, bekannt aus den TV-Produktionen „Der große Gesundheits-Check“ (WDR/NDR) und „Besser essen – Leben leicht gemacht“ (ProSieben).*

## Sie erfahren in 90 Minuten ...

- ⊗ wie Nikotin funktioniert und welche Rolle die Psychologie dabei spielt.
- ⊗ wie das Gefühl „Ich will rauchen“ entsteht und Sie es dauerhaft abstellen.
- ⊗ mit welcher Einstellung und welchem Know-how Sie sich ohne Verlustgefühl und ohne zuzunehmen vom Rauchen befreien können.
- ⊗ mit welcher inneren Einstellung Sie dann für immer Nichtraucher bleiben können.

**Denn: Wer nicht mehr rauchen will, raucht nicht mehr!**



## DVD-FAKTEN

Bestell-Nr. / EAN	4006448 75953 7
Verpackung	Softbox
Genre	Ratgeber
Laufzeit	ca. 90 Min.
FSK	Info-Programm
Sprache	Deutsch
Tonformat	Dolby Digital 2.0
Bildformat	16:9 (1,78:1)
Disc-Type	DVD-9
Ländercode	2 PAL



© 2011 FOCUS TV Produktions GmbH. All rights reserved. © + © 2012 polyband Medien GmbH. All rights reserved.



Das muss ich sehen.

[www.polyband.de](http://www.polyband.de)



[www.wvg.com](http://www.wvg.com)

**IM VERTRIEB DER**  
WVG Medien GmbH  
Neumühlen 17 · D-22763 Hamburg  
Telefon +49 (0) 40-89 08 55 05  
Fax +49 (0) 40-89 08 55 09

**KUNDENSERVICE DEUTSCHLAND**  
WVG Medien GmbH  
Neumühlen 17 · D-22763 Hamburg  
Telefon +49 (0) 40-89 08 55 05  
Fax +49 (0) 40-89 08 55 09

**KUNDENSERVICE SCHWEIZ**  
Impuls Home Entertainment  
Hinterbergstrasse 24 · CH-6330 Cham  
Telefon +41 41-7 57 57 57  
Fax +41 41-7 57 57 58

**KUNDENSERVICE ÖSTERREICH**  
Rainbow Home Entertainment GmbH  
Tetmajergasse 5a · A-1210 Wien  
Telefon +43 1-2 70 18 23 0  
Fax +43 1-2 70 18 23 44