

Indice

| | |
|--|---------|
| Introduzione | pag. 3 |
| Note per il lettore | pag. 6 |
| 1. Storia del tabacco | pag. 7 |
| 2. Perché smetto di fumare | pag. 18 |
| 3. Come smetto di fumare | pag. 54 |
| 4. Quando smetto di fumare | pag. 68 |
| 5. Smetto di fumare senza ricadere | pag. 75 |
| Glossario | pag. 84 |
| Indice analitico | pag. 92 |