

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título: Alcohol y Autocontrol

Autor: Marbán Sánchez Joaquín

Precio: \$150.00

Editorial:

Año:

Tema:

Edición:

Sinopsis

ISBN: 9786071710635

Más que satanizar el consumo del alcohol, la intención de este libro es proporcionar en el individuo y en la sociedad la reflexión acerca de que debe ser la persona humana la principal responsable de su propia conducta ante la ingesta de bebidas embriagantes, pues es bien sabido que el consumo de alcohol entre adolescentes y jóvenes crece cada día más en nuestro país, y que los daños que ocasiona sobre el organismo en general y el cerebro en particular son irreversibles, además de los altos índices de violencia y accidentes de tránsito que su abuso genera. Joaquín Marbán propone a los lectores un programa de autocontrol para el consumo moderado y responsable del alcohol cuyos objetivos consisten en mostrar los efectos benéficos y perjudiciales de las bebidas alcohólicas en el ser humano, la cultura de la prevención frente a la prohibición y la manera de adquirir el autocontrol como un camino hacia la moderación en el beber. Este programa de autocontrol consta de seis semanas durante las cuales el lector aprenderá a observar su forma de beber, a fijarse límites y mantenerse en ellos, a manejar las emociones que lo hacen beber más y, sobre todo, a tener un consumo responsable para evitar la dependencia del alcohol.