タバコをやめて、心も体も美しく！

～はじめに～

はじめまして、エステティックサロン応援企業を運営するコネクションズの古屋亮と申します。弊社は女性や男性を美しくすることを仕事にしているエステサロンさんに広告宣伝やコンサルティングを行っている会社です。つまり「美と健康」をお客さんに提供するサロンさんを応援する企業です。

私は３年半前まで喫煙者でした。６年前には禁煙に失敗し、周囲にやめたと公言した手前、一人隠れてタバコを吸っていたこともあります（苦笑）

タバコをやめる前のことを今でもはっきり覚えています。「タバコやめるの怖いな…」。喫煙者にとってたばこをやめるって怖いんですよね。「無くて普通に生活できるかな？」「パニックになるんじゃないか？」「やめられなかったら、意志の弱い人間だと思われる…」「休憩時のタバコがないとリラックスできないんじゃないか？」、など。

やめて感じたのは、「やめて良かった！」ということ。そして、やめる前に持っていた不安は全てなかったということです。だからこそ喫煙者に「怖がらずにやめてほしい」「タバコの呪縛から自由になってほしい」と思います。

「美しくなりたい！」「健康でいたい！」と願うエステに通うお客様にも喫煙者はいます。いくらエステにお金と時間を費やしても、その効果を喫煙は間違いなく奪っていきます。美意識の高いエステ通いの方や、美の提供者であるエステサロン関係者の方には、尚更タバコをやめて美を手に入れてほしいと思っています。

そこで、私の考えに御賛同頂いたカリスマ禁煙コーチ「山崎裕介先生」とタッグを組み、禁煙をサポートすることといたしました。

山崎先生は５年間で 755 人以上を禁煙成功させ、その成功率は実に 95.3%を誇る日本屈指の禁煙コーチです。

この出会いが、あなたがノンスモーカーになるきっかけになることを願っております。



禁煙コーチ山崎裕介先生

タバコが私たちに与える影響を整理し、再確認してください。そしてタバコをやめることでどれだけ素晴らしい未来が待っているのかをイメージしてください。

タバコの無い生活は本当に快適です。精神的に、経済的に、肉体的に。そして何より美容のために。

タバコをやめて、心も体も美しくなりましょう！



コネクションズ代表　古屋亮

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

§１　タバコと美容

女性であれば誰もが「いつまでも若くいたい！」と思っているでしょう。男性だって同じです。ハリがあり、艶があり、シミやシワが少ない健康的な肌は、若々しさを与えます。

キレイな肌でいられれば、恋愛や婚活、仕事や趣味の活動などに積極的でいられます。なぜなら、外見の若々しさが自信につながり内面までも若々しくアクティブにするからです。

では、喫煙はキレイな肌にとって有害なのでしょうか？　答えは…、もちろん YES です。

喫煙していれば、いくらこまめにお手入れしていても、その効果は半減してしまう可能性が高いです。

主な理由は２つあります。

一つは「喫煙は肌の温度を下げる」ということです。

一説では、タバコを吸うと肌の表面温度が２度から５度程度下がる、と言われています。そして、肌の表面温度の回復に要する時間は７０分間かかる場合もあります。

喫煙は肌の温度を下げ、そして血行も悪くし、肌に悪影響を与えてしまいます。例えば、乾燥肌になりやすかったり、シワが出来やすくなったり、肌色が悪くなったりしてしまう特徴があります。

実年齢以上に肌が疲れている、または最近肌のハリが無くなってしまった、と感じていませんか？禁煙に成功された方のコメントでよくいただく内容が、「禁煙してからニキビや吹き出物が減った」「肌の手入れが簡単になった」「化粧のノリが良くなった」などです。そのようなコメントを頂くたびに、禁煙は美容に効果てき面だと痛感します。

理由の二つ目は「ビタミンＣを破壊する」ということです。

タバコは美容に不可欠なビタミンＣを破壊します。ビタミンCは肌に潤いやハリを与えます。そしてメラニン色素の沈着を防ぎます。ビタミンCが不足するとどうなるか？　肌が荒れやすくなる、乾燥しやすくなる、肌が黒ずんでしまう、シミが目立ちやすくなる、そばかすが目立ちやすくなる、など様々な悪影響を及ぼします。

喫煙者とノンスモーカーとの血中のビタミンＣを比較するとおおよそ２倍の差があるそうです。その為、喫煙者がノンスモーカーと同レベルの美容対策を実現するにはノンスモーカーの２倍以上のビタミンＣを摂取する必要があります。

では、私は喫煙者だからノンスモーカーの２倍のビタミンＣを摂取しよう、と思っても普段の生活の中で２倍摂取するのは大変です。食生活が偏り、現実的にはサプリメントの併用も必要になり、自然な生活とは程遠くなります。

ビタミンＣを２倍摂取するという、困難で不自然な行動をしなくても、禁煙をすれば合理的に解決できます。

禁煙は「美と健康」を手に入れられ、まさに一石二鳥です！

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

§２　痩身

一昔前、ヨーロッパに限らず世界の一流といわれるモデルの方たちは病的に痩せて顔も青白く、私から言わせれば非常に不健康なイメージがありました。またそのようなモデルさんが重宝がられていた傾向は実際にあったと思います。そんな体形を維持するために彼女たちはタバコを吸っていると公言し、実際にタバコを吸っている彼女たちの光景が映像等で紹介される機会も多かったように思います。

ところが最近のモデルさんを見る限り、非常に健康的でしっかりした体形を保ち、内からみなぎるパワーを感じさせる！あなたもそう感じたことはありませんか？

そうなんです。未だに「タバコを吸うと太ってしまうのではないか？」こんな心配の為に、中々禁煙に踏み切れない方も中にはいらっしゃるのではないでしょうか。

そこのあなた！如何ですか？タバコを吸うと痩せる？！はたして、本当でしょうか？？

タバコを吸うことにより、ニコチンが肺から血中に取り込まれると、体にとって毒物であるニコチンは肝臓で処理・分解されます。その際、肝臓で使われるエネルギーが、タバコ１本あたり約 10kcal。これがタバコ１箱分の 20 本となると 10kcal×20 本＝200kcal。

ごはん約１杯分に相当するエネルギーです。

ニコチンは、褐色脂肪細胞と呼ばれる余分な脂肪を燃焼させる細胞を活性化し、エネルギー消費量を高めるという報告もあります。またニコチンは、脳に働きかけて、食欲を低下させる働きもするため、これらのことだけ見てしまうと、ダイエットするときはタバコを吸った方が良いのではないか？タバコを止めると太ってしまう！と誤解する方もいらっしゃるかもしれません。

タバコを吸うと、ニコチンの血管収縮作用で、体表温度が１度～２度低下するといわれています。体温が １ 度低下することにより、基礎代謝（何もしなくても使うエネルギー）は約 12～13%低下するといわれています。

これは、血流が悪くなるということも勿論ありますが、本来はエネルギーとして使われる筈だった栄養素や酸素が体の隅々まで届きません。また、届かない分はどこへ行くかというと、内臓脂肪として蓄えられることもあるのです。

蓄えられた方の内臓脂肪は、ウエストサイズに直結します。そして、細胞に十分な栄養と酸素が届かないと、体はエネルギーが作り出せずに冷え性になりやすくなります。体の冷えと血行不良は、セルライトの大きな原因となります。

そのため喫煙で多少体重が減ったとしても、実はウエストにくびれのないずん胴体型、セルライトがたくさんついた下半身になりやすい傾向があるのです。

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

何と女性の強敵セルライトの原因が喫煙にあったとは！！

更に、ニコチンは肝臓で処理されるときに、中性脂肪や悪玉コレステロールを血液中に放出します。そのため、高脂血症、脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病リスクを高めてしまうことにもなります。

また、タバコによって失われるビタミンＣも重要です。ビタミンＣは、体内でコラーゲンの生成を助けてお肌や血管壁を健康に保つ働きをします。

コラーゲン組織のしっかりしたお肌は、シワができにくく、若々しいハリを保てるのですが、この美容にとても大切なビタミンＣも、タバコ１本につき約 25～35ｍｇ失われます。

この、壊されたビタミンＣを取り戻そうと、果物やビタミンＣ入り清涼飲料を飲んでしまっては、すぐにタバコで消費されるエネルギーを帳消しにしてしまうでしょう。

また、果物でビタミンＣを取ろうとすると、果物に含まれる果糖が血液中の中性脂肪を増やす傾向にあるので、さらに内臓脂肪を増やす傾向にあります。

喫煙で体を痛めつけて体重を落としたとしても、決して美しく痩せられるわけではありません。美しいプロポーションや綺麗なお肌を手に入れたいならば、タバコと縁を切ってしまうことが近道です。

このように、私の禁煙セミナーでタバコをやめた管理栄養士のＴさんは、栄養指導でも禁煙をすすめています。

§３　喫煙と不妊

（女性不妊）

イギリスの調査では、避妊を中止してから５年以上妊娠のない比率が、非喫煙女性では 5.4%なのに対し、喫煙女性では 10.7%（2.0 倍）という結果でした。　アメリカの調査では、避妊を中止してから１年以上妊娠のない確率が、非喫煙女性に比べて喫煙女性は 3.4 倍になりました。

喫煙すると、卵管末端で卵子をとらえる能力が低下し、卵巣の排卵機能が低下し、体外受精の際にも喫煙女性から採取された卵は非喫煙女性から採取された卵より受精率が低く、さらに喫煙による子宮内膜血流低下から子宮性不妊症も発生し、着床しにくいことが報告されています。

妊産婦死亡率も喫煙と関係があり、１万人当たりの妊産婦死亡の発生率は妊娠に気づいて禁煙した喫煙者で 1.47 倍、喫煙継続者で 2.30 倍になります。

妊婦の喫煙と流産の関係については１日 20 本以上の喫煙によって流産リスクが 1.7 倍になるなどの報告があります。　※（出典）洲本市禁煙支援センター

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

（男性不妊）

男性が喫煙すると精子の数が 13～17%ほど減少し、精子の運動性が低下し、頭がないなど異常な形をした精子の出現頻度が増え、男性不妊の原因になります。また、妊娠しても、子宮内で異常な胎児発育が起こり、流産や先天奇形などリスクが増加します。※（出典）洲本市禁煙支援センター

§4　メンタルヘルス

タバコを止めると精神的に不安感がなくなり心にゆとりが生まれます。また、金銭的にも日々の 410 円のタバコであれば、一日ひと箱で月に 12,300 節約、440 円のタバコであれば 13,200 円節約でき、金銭的な余裕が生まれます。

いくつか、タバコをやめたことによる精神的な健康状態が良好になった事例、つまりメンタルヘルスが改善したお話をします。

●タバコ代が不要になり、金銭的ゆとりが生まれた
●喫煙場所をせわしなく探しイライラすることから解放された
●タバコ臭くなくなり、周囲ににおいを過敏に気にすることがなくなった
●喫煙により子供や周囲の人への悪影響を気にすることがなくなった
●ノンスモーカーとの食事の際に「喫煙席でもいい？」という必要がなくなった。
●深夜のタバコ切れに不安を覚え、コンビニに行く必要がなくなった
●肌がキレイになり若々しさを取り戻し、自信が持てた

★タバコをやめると不安感・ストレスがなくなる！

タバコをやめようとするときに、禁断症状以外にも様々な不安を感じます。その様々な不安についてお話しする前に、何故タバコを吸う人だけがイライラしたり、ソワソワして落ち着かない感じを抱くのかという疑問が残ります。

先ずは、簡単にこの仕組みを説明しておきます。この仕組みは何年も前から公表されているので、禁煙を志している方の中にはご存知の方も多いと思いますが、念のため。

私たちは、日常生活を送っている中で様々な感情の変化を感じています。その感情の変化に対応している脳内物質の一つにアセチルコリンという脳内物質があります。アセチルコリンは、自律神経の副交感神経を刺激してドーパミンとかセロトニン等の物質を活性化しやる気とか落ち着き等の感情をコントロールしています。そして通常アセチルコリンは体内で常に作られています。

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

ところがこのアセチルコリンを受け取る神経細胞の受容体が、タバコに含まれるニコチンと酷似しているためタバコを吸うとニコチンがこの受容体に入り込みます。タバコを吸うという行為を何度も繰り返すうちに、ニコチンがアセチルコリンの代わりになるため徐々にアセチルコリンが体内で作られなくなってくるのです。

アセチルコリンが作られなくなると、どうなるでしょう？タバコを吸ってニコチンを補給した時だけ、ドーパミンやセロトニンが活性化することになります。最後に吸ったタバコのニコチンは、約３０分で半分になります。その後、倍々の割合で対外に排出されるといわれています。

既にアセチルコリンは作られなくなっており、その上ニコチンもなくなるとどうなるか。副交感神経が活性化されず、ドーパミンやセロトニンが旨く出てこなくなります。だから、イライラ、ソワソワしてくるのです。

言わば自立神経失調症や軽いウツに近い状態ににになってくるのです。

しかし、タバコを吸った直後だけは、この状態から解放されてもとの状態に戻るのです。そして、再びニコチンが抜けていくと、徐々にイライラ、ソワソワという微妙な不快感を受けるようになります。

何故タバコを吸い続けるか？

それは、体内でアセチルコリンが作られなくなった為に、副交感神経を活性できなくなって自律神経失調症のようになっているから、イライラしたり不安を覚えるようになっています。

元々タバコを吸うことでアセチルコリンが作られなくなり、常に軽い不快感を受けるようになっていますが、タバコを吸って、ニコチンを摂取した時だけその不快感が消えて、元の状態に戻っています。

つまりタバコが作り出した軽い不快感を、タバコを吸って瞬間だけその不快感を消している。この行為を繰り返しているに過ぎないのです。

しかしアセチルコリンは作り出さなくなっているので、この不快感はずっと続きます。では、この状態をどうすれば、打破できるのでしょう！

答えは簡単です！！

タバコを吸わずにニコチンを摂取しないようにすれば、再び体内でアセチルコリンが作られるようになります。これで、もうイライラや不安を感じなくなり、全て元通りになってめでたしめでたしとなるはずです。

ところが実際はそう旨く行かないところが、タバコの厄介なところなのです。

私の禁煙セミナーには、様々な方が参加されます。

以前、くも膜下出血で意識不明になって病院に入院されていた方がいらっしゃいました。その方は２０日間意識不明で眠り続けた後、幸いにも意識を取り戻されたのです。

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

そして意識を取り戻した時、何を一番に感じたか？
「タバコを吸いたい」だったそうです。
２０日間タバコを吸わずにいると、当然体内でアセチルコリンは作られるようになってタバコ自体が作り出したイライラする不快感は、感じなくなっているはずです。その上、２ヶ月間入院していてタバコを全く吸っていないのです。それなのに意識が戻ってから退院するまで、毎日タバコを吸いたいと感じ続けたとおっしゃっていました。
タバコを吸わずにニコチンを摂取しないのでアセチルコリンが体内で作られるようになったにもかかわらず何故ずっとタバコを吸いたいと感じたのでしょうか？
ここまでくると、もうニコチンは単なるきっかけに過ぎないとおわかりになるでしょう。

§５　お金の有効活用

タバコを吸うことで、出費はかさみます。単にタバコ代だけでなく、喫煙をする場所を確保するための喫茶店代もバカになりません。コーヒーが飲みたいわけではなくても、喫煙者は頻繁にお店に入ります。
生活がピンチの時でも、依存症になっているタバコ代は減らせないので、そんなときは食費をきりつめる場合が多いようです。わびしいものです。
20 歳から 70 歳までの 50 年間タバコを吸い続けた場合、タバコ代とタバコを吸うことによって生じる諸費用（医療費やコーヒーなどの嗜好品費）の総額は、1600 万円前後になります。
単なるタバコ代だけでも、一年分で、ブランドのバッグが買える値段です。エステにも行けます。10 年分では、車が買えてしまいます。一生のうちには数百万円にもなります。
タバコを吸わなければ、もっと有意義なものに使えるのです！

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

タバコをやめれば、心も体も美しくなれます！
さあ、次に美しくなるのは、あなたです！

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

★講師紹介

禁煙セミナー.com（旧BLIC禁煙セミナー）

95.3%の成功率！タバコをやめるのは簡単です！



山崎裕介

２００６年７月から禁煙セミナーを開始し、５年間で 755 人以上を禁煙成功に導いたカリスマ禁煙コーチ。
元ヘビースモーカーだが、禁煙に成功して 15 年。経験と積み重ねた実績で、喫煙者に心理的負担をかけない禁煙カウンセリングに定評がある。卓越した理論と成功実績により、NHK や東京 FM などマスコミからも注目を浴びている。

★メディア掲載



雑誌 President
2011 年 8 月 29 号に
掲載されました。



雑誌「女性自身」
2010 年 3 月 23 日号の
取材を受けました。



NHK 番組「おはよう日本」へ
出演致しました。
（2010 年 9 月 24 日）



雑誌「週刊大衆」
2010 年 1 月 25 日号の
取材を受けました。



パンクブーブー出演の FM 番組
TOKYO FM「4ROOMS」
へ出演。（2010 年 6 月 1 日）



L'Arc-en-Ciel（ラルクアンシエル）のファンクラブ会報誌
「ＬＥ　ＣＩＥＬ」vol.62 号

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

タバコをやめて、心も体も美しく！

エステ業界とカリスマ禁煙コーチとの夢のコラボ！

禁煙セミナー.COM
山崎裕介先生

×

コネクションズ
代表　古屋亮





禁煙治療法の第一人者である山崎先生が
成功者７５５人以上の実績に裏付けられ
95.3%の禁煙成功率を誇る、禁煙セミナーを行います。
精神的・経済的、健康や美容の不安などから解放され、
「心も体も美しく」あなたの人生は激変します。

＜コネクションズ　スペシャル特典！＞
①通常価格 29,800 円⇒特別価格 24,800 円
②返金保証！　※3 か月間で２回再受講することが条件です。

＊＊

コネクションズ合同会社
http://www.esthe-connections.com/　info@esthe-connections.com
〒220-0005　神奈川県横浜市西区南幸 2-16-1
tel　045-624-9232　　fax 045-624-9246

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

タバコをやめて、心も体も美しく！

所沢市エステコンサルタント
禁煙レポート

エステサロンのコンサルタントが禁煙に成功！

エステサロンに集客・営業・マネジメントなどをコンサルティングしている、実力派コンサルタントが禁煙を決意。
2011 年８月に購入した「新車のベンツでタバコが吸いたくない！」という理由で禁煙をしたいとご依頼いただきました。
そのコンサルタントと埼玉県所沢市でスポーツクラブ内エステサロンを運営するオーナーも参加。こちらのオーナーさんが参加したのは「自分はタバコを吸わない。でも、お客さんや親族にタバコをやめられず困っている人がたくさんいる。喫煙者の『やめたいけれどやめられない』という心理を理解し、自社のエステシャンやお客様にも禁煙を促せるよう勉強したい」という理由でした。



【セミナー概要】
開催場所：埼玉県所沢市スポーツクラブ内エステサロン
参加者数：３人（コンサルタント・エステサロンオーナー・コネクションズ代表：古屋亮）
開催日時：2011 年 10 月７日（日）　13:30～17:00

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

タバコをやめて、心も体も美しく！

コンサルタントの方は、1 日に一箱分を喫煙する一般的なスモーカーです。今までに一度も禁煙に挑戦したことがない方です。

セミナー開始前、先生を待つ間駅前で私とこんなやり取りがありました。

古屋「今のうちにいっぱい吸っておいてください！もう吸えなくなるので（笑）」
コンサルタント「本当？」
古屋「やめられると思います？」
コンサルタント「半信半疑だね。だって話聞くだけでしょ。モノは試しでやってみるよ」

こんな感じで、本当に半信半疑といった感じでした。

そして、セミナーが始まり終了 30 分くらい前になると質問を連発。

コンサルタント「先生、タバコを吸うことでストレスを生み出し、それを消すためにまたタバコを吸うってことですか？」「タバコは中毒ではないってことなんですよね？夜、目を覚まさずに寝続けますし。」などなど。

流石に頭がいい！



何と終了前には、「どんなシグナルが来るのか楽しみ」「タバコを吸っていたのが遠い昔の様に感じる」など、信じられない発言をされていました。

本当にすんなり禁煙に成功し、三か月経った現在（2012 年 1 月 20 日）では喫煙者に煙草の囚われから解放された喜びを伝えています。やはり先生のセミナーは本物です！

禁煙成功、おめでとうございます！

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

タバコをやめて、心も体も美しく！

長野市エステティックサロン
禁煙レポート

エステサロン社長、エステシャンが禁煙に成功！

（禁煙セミナー実施エステサロン概要）
長野県で 10 年以上の歴史を持つ、実力派エステティックサロン。
以前は店内に喫煙ルームを設け、エステシャンも休憩時間に喫煙をしていた。
お客様の声で「エステシャン・店内がタバコ臭い」という声を何度も聞くようになり、店外に喫煙ルームを移設。施術前にはエステシャンが手を洗い臭いがないことを確認の上施術にあたるというスタイルに変えた。
その後、社長が「今の時代、お客様のことを考えるとタバコを吸っていることはナンセンス。何よりもかっこ悪く時代遅れ」という考えになり、社内で禁煙希望者を募り、禁煙セミナーを実施。



★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

タバコをやめて、心も体も美しく！

【セミナー概要】
開催場所：長野県エステサロン
参加者数：５人
開催日時：2011 年 10 月 30 日（日）　13:30～17:00

長野県長野市で禁煙セミナーを開催。山崎先生お疲れ様でした！
参加者はエステサロン社長とエステシャン３人、エステシャンの友達１人の計５人。
皆、かなりのヘビースモーカーです。特に社長は１日２箱を吸っていました。



開催から２か月半が経過した現在（2012 年１月 20 日）では社長をはじめすべてのエステシャンが禁煙に成功！
正直な話、実は５人中１人は禁煙できていません。エステシャンの友達の 20 代男性です。こちらの男性は建築関係の職人をされていて、周りの方々が休憩中などにタバコを吸うので、ついついその輪に入ろうと禁煙に足ふみ状態になっています。
僕（コネクションズ代表：古屋亮）も元喫煙者なので気持ちはわかります。休憩時間等、仲間と吸うタバコはとてもコミュニケーションツールとして重要なポジションを占めていました。
でもやめると全然考え方が変わるんですよね。休憩時間にタバコを吸わなくてもリラックスできる、タバコを吸わなくてもコミュニケーションを図れる。止めてしまえばデメリットしかない喫煙も、吸っている時にはかけがえのない存在なんですよね。頭ではこの男性も先生のセミナーを受けたので理解しています。あとは一歩を踏み出す勇気があれば大丈夫です。ぜひタイミングを見計らってこの男性には再度禁煙に挑戦して頂きたいです。

禁煙成功のエステサロン社長＆エステシャンの方々、おめでとうございます！
今度はキレイになりたいけどタバコをやめられないお客様を助ける番です！
★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.

シニア禁煙アドバイザーのご紹介

女性ならではの視点とサポートで、協力にバックアップ！

禁煙セミナー講師　安保こすも　（シニア禁煙アドバイザー）



私は10年間、片時もタバコを手放せない生活でした。タバコが体に悪い事なんて百も承知でしたが、いつかそのうち止められるだろう、あの頃の私はとても楽観的に考えていました。

そして、5年目ぐらいからお金もかかるし美容にも悪い、段々タバコを吸っている**自分がかっこ悪く感じて**「そろそろタバコは止めよう！」と思い立って禁煙に踏み切りました。

ところが、何度も禁煙を試みるのですが、何をやっても失敗の連続なのです。その頃から、薄々感じ始めてきました。「自分はタバコを止められないタイプの人間なのではないか？」と。自分はどうなってしまうんだろうと、とても怖かったです。 その後の5年間は1本吸うごとに自分を責めて、後悔しては、吸い殻を灰皿に押し付ける毎日が続きました。私がタバコを止めるきっかけになったのは、何冊かの禁煙本を読んだ事にあるのですが、そこからヒントを得て、**「タバコを止めるには、何故タバコを吸うのかを知ることが必要なんだ！」**ということが分かったのです。

タバコの本当の正体を知った途端、まさに、はっきりと感じました。「終わった。本当にこれで終わったんだ。私は今後、絶対にタバコを吸う事はないだろう。」と。あの感覚は忘れられません。世の中の止めたいのに止めれない人に、一刻も早くこの禁煙方法をお薦めしたいと思い始め、様々な出会いを経て、現在の「禁煙セミナー.COM」の運営を山崎と共に行っています。

今、タバコを吸ってる皆さんは、**禁煙することに怖がっていませんか。**こんな美味しいタバコを手放せるのか？タバコが無くなったらイライラしてしまうんじゃないか？

私も一緒でした。何故、怖がってしまうのか。すべての原因はタバコにありますが、殆どの人がこれに気付けないのです。

どうか、皆さんの中に禁煙するぞ！という勇気があることを思い出してください。
私と一緒に禁煙成功の道を歩いていきましょう！

★お問い合わせはこちら★

Copyright © Connections. All Rights Reserved.