

烟，非戒不可！



作者：（英）Geoff Ibbotson，（英）Ann Williamson著；徐健译

出版社：天津：天津科技翻译出版公司

出版日期：2004. 01

总页数：95

介绍：该书内容包括如何成为一位“成功的戒烟者”、与下意识的想法做斗争、设定目标、摆脱对尼古丁的生理依赖、心理依赖、用意识控制习惯等8部分。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/11210539.html>）查找全本阅读方式

烟，非戒不可！ 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/11210539.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/11210539.html>

书名：烟，非戒不可！