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!