

# 《我最想要的戒烟书》

## 图书基本信息

书名：《我最想要的戒烟书》

13位ISBN编号：978751390278X

出版时间：2014-2

作者：(德)诺伊迈耶

页数：204

译者：张晓蕾

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《我最想要的戒烟书》

## 内容概要

每个吸烟者开始吸烟的理由都不尽相同;同样的，帮助他们戒烟的方法也应当因人而异。您是仅仅享受香烟的味道呢，还是需要借助尼古丁来缓解心中的压力呢?又或者，您想通过吸烟时的饱腹感而达到减食节食的效果呢?

在这本书中，您一定能找到您对香烟恋恋不舍的原因，并同时找到能帮助您戒烟的方法。作者将为您介绍一系列以自然疗法为主的生态戒烟法，以及一些已被证明行之有效的辅助手段。这些都能帮助您轻松快乐地摆脱烟民的身份。不论是巴赫花精疗法、还是舒斯勒组织盐疗法、抑或是空气香烟疗法——作者都在本书中做了详尽的介绍。她在书中给读者们提供了大量有效的摒弃坏习惯的小提示，您尽可以根据自己的习惯与喜好从中选择组合适合您的戒烟方法，以便使您能成功地丢掉这个有害健康的不良习惯。开始动手制定您自己的戒烟计划吧!

作者皮特拉·诺伊迈耶，德国著名自由医学记者、撰稿人兼作家，曾出版过多部有关营养补充、替代医学以及自然疗法的知名著作，其中包括畅销系列书《描画疗法》。皮特拉·诺伊迈耶在戒烟方面非常有发言权，她本人曾经是烟龄很多年的“资深烟民”，正常情况下每天的吸烟量在两包以内，假如紧张的编辑工作再加上各种繁杂事务，那么对香烟的需求量则会直线飙升。后来，她发现了独特的轻松戒烟法，并成功戒烟，不再复吸。她在为读者推荐各种戒烟手段的过程中始终将实用性与简便性放在首位，已经帮世界千万人告别了烟瘾，远离了吸烟的痛苦。[

# 《我最想要的戒烟书》

## 书籍目录

安妮盖斯特胡森著前言

作者著引言

第一部分：关于吸烟与不吸烟的真相

第1课：我就是喜欢抽烟

第2课：与烟结友

第3课：吸烟者并不是二等公民

第4课：谁说不吸烟的人比较快乐

第5课：谁说不吸烟的人比较苗条

第6课：谁说戒烟是件容易的事

第7课：奥德赛返乡记——回归自我

第8课：认清自我——您究竟属于哪种烟民

第9课：为您个人定制的“无烟计划”

第二部分：有助于戒烟的推荐方法

有效才是王道

意志力戒烟法

生理厌恶法

尼古丁贴片和尼古丁口香糖

化学实验室的产物——戒烟药片

草药香烟戒烟法

耳穴针灸疗法：小小银针帮您抵抗烟瘾

顺势疗法的辅助作用

舒斯勒组织盐让戒烟变得更轻松

巴赫花精疗法

神奇处方：诺丽果汁

# 《我最想要的戒烟书》

新型顺势疗法——描画疗法

“敲”掉你的坏情绪

量子疗法

互联网上的“江湖救急”

吸烟是一种病：从家庭系统排列中找到症结所在

第三部分：保持戒烟成果：实用技巧与建议

永远的无烟者

适应情绪的转变：需要您发挥自己的创造力

重要提示：排毒是关键

平衡酸碱环境幸福激素：无烟的快乐

打造新仪式

究竟怎样减肥才正确

体育运动好处多

让压力一去不复返

紧急状况篇：遭遇“意志薄弱时刻”的“急救”技巧

您的个人无烟计划

# 《我最想要的戒烟书》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)