

Алексей Мичман

*Способы
бросить
курить легко*



Алексей Мичман

Способы бросить курить легко

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27434446

ISBN 9785448598616

Аннотация

Рассмотрим несколько способов, как безболезненно, последовательно, шаг за шагом бросить курить. Конечно, вначале необходимо самому принять решение: «Бросаю!» Это решение за Вас не примет никто, ни мама с папой, ни жена, ни любимая теща. Сами, без посторонней помощи, принимаем решение и с завтрашнего дня начинаем. Вопрос, с чего начинаем?

Содержание

Подготовительный этап	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Способы бросить курить легко

Алексей Мичман

© Алексей Мичман, 2017

ISBN 978-5-4485-9861-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Рассмотрим несколько способов, как безболезненно, последовательно, шаг за шагом бросить курить.

Конечно вначале необходимо самому принять решение: «Бросаю!» Это решение за Вас не примет никто, ни мама с папой, ни жена, ни любимая теща. Сами, без посторонней помощи, принимаем решение и с завтрашнего дня начинаем. Вопрос, с чего начинаем?

Подготовительный этап

На этом этапе «чистим себе мозги». Понимаем, что в курении нет ничего хорошего, курящий человек травит себя и окружающих. Берем лист бумаги и пишем причины по которым Вы хотите бросить эту вредную привычку. Примеры таких причин:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.