

禁煙関連図書の貸出

禁煙に関する図書の貸し出しを行っております。



「リセット禁煙のすすめ」

著者 磯村 毅

なぜ食後や酒席で吸いたくなってしまうのか？

なぜ間が持たないと吸いたくなるのか？

謎が解ければ依存も解ける。

禁煙専門医の新メソッド。

物語風ですらすら読める！



「リセット！」

〜タバコ無用のパラダイス〜

著者 磯村 毅

心からタバコをやめたい、そして

大切な人にやめて欲しいと願うすべての人へ。

やさしい5つの「気づき」で、心とからだ

を喫煙以前にすっきりリセット！

絵入りですらすら読める！