

SPIS TREŚCI

Kilka słów od Paula 11

Sesja pierwsza

Początek 13

Sesja druga

Dlaczego palisz 29

Sesja trzecia

Zmień swoje nawyki, zmień swoje życie 53

Sesja czwarta

Nowy, zdrowy ty 75

Sesja piąta

Już nigdy więcej! 93

Sesja szósta

Koniec z chętką na papierosa 107

Sesja siódma

Kreowanie pozytywnej przyszłości 129

Kilka uwag na koniec książki 143

Sesja dodatkowa

Najprostsza Technika Chudnięcia 145

Indeks ćwiczeń 157