第一图书网, tushu007.com

<<超快入睡宝典>>

图书基本信息

书名：<<超快入睡宝典>>

13位ISBN编号：9787536039568

10位ISBN编号：7536039565

出版时间：2003-2

出版时间：花城出版社

作者：池下律子

页数：197

译者：吴君璧

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<超快入睡宝典>>

内容概要

睡眠不好，事事烦恼。
睡个好觉，百愁尽消。
超快睡眠的人是最幸福的人。
《超快入睡宝典》将透过了解“睡眠”进而深度认识“自己”的方式，探讨改善睡眠品质的有效安眠法。
《超快入睡宝典》对失眠的原因和失眠的种类进行分析，并对失眠的人群进行分类，介绍治疗诸种失眠症状的秘招，教给人们怎样预防失眠和以最快速度进入梦乡的技巧和方法。
在此期望这本安眠入门书籍，能让各位读者从失眠困扰中找到解决的对策。
数羊、吃安眠药，翻来覆去还是睡不着？
气得干脆把自己打昏？
这些做法即老土又愚笨。
《超快入睡宝典》提供多种快速安眠的方法，让你放松心情一觉到天亮！

<<超快入睡宝典>>

书籍目录

第一章 必备知识，睡眠的真意人类为什么要睡觉呢？
一到夜晚，就进入准备睡眠阶段具备双面性质的睡眠体温下降时，眼皮也会随之沉重睡眠能发挥美容功效一定要遵守8小时的睡眠时间吗？
男女之间的熟睡差异你的“失眠”属于哪一类型？
第二章 从日常生活中遵守安眠十大守则第三章 让您今夜安然入睡，就寝前的放松技巧第四章 迎接舒畅的早晨——清醒时让头脑清晰的诀窍第五章 安眠困扰咨询室

编辑推荐

日本著名睡眠专家池下律子通过对数千名失眠患者多年的跟踪研究，终于破解失眠奥秘，掌握睡眠的科学原理，并找到改善睡眠品质的神奇配方。
本书在日本出版，即引起轰动，很快风靡欧美，使成千上万的失眠者重新享受到正常睡眠。
本书奉献改善睡眠的快速入睡方法，教你找到适合自己的睡眠习惯，让你放松心情一觉到天亮。

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:http://www.tushu007.com