第一图书网, tushu007.com

<<完全解压手册>>

图书基本信息

书名：<<完全解压手册>>

13位ISBN编号：9787538853643

10位ISBN编号：7538853642

出版时间：2007-5

出版时间：黑龙江科技

作者：贝丝·麦依艾恩

页数：128

译者：杨俊娟

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

内容概要

在现代社会生活中，人们不可避免地会遇到诸多方面的压力问题。
为了更健康地享受生活，解决压力以及随之而来的相关问题就变得至关重要。
本书详细分析了过重压力产生的原因和表现形式，帮助读者评估自己所处的压力水平，明白压力的来源。
针对压力，书中不仅提供了饮食、运动、身体保养的方法，还详述了解决焦虑、紧张性头痛、失眠、消化不良等具体问题的自然疗法，如芳香疗法、顺势疗法、草药疗法以及营养补充等相关内容。
通过有效运用书中的各种实用技巧、疗法、读者可以轻松掌控压力，达到重获身心平衡的最终目的。

作者简介

贝丝·麦依艾恩是英国顺势疗法协会的著名专家，在顺势疗法方面有很深的造诣。
她已经出版了11本有关替代疗法和辅助疗法方面的书，包括《提高人体免疫力》、《活力增强手册》、《女性如何在压力中保持健康与活力》等。
她还曾多次在电台、电视台主持相关节目，受到了人们的

书籍目录

第一章　好还是坏：压力是一把双刃剑第二章　身处压力：压力对精神、情感以及身体的负面影响第三章　心如止水：放松身体，抚慰心灵第四章　营养充足：饮食解压计划第五章　身体充电：锻炼减压，重获最佳健康第六章　呵护自己：通过身体保养化解压力第七章　重获平衡：应激相关问题的自然疗法

章节摘录

插图

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