

<<英汉对照管理袖珍手册>>

图书基本信息

书名：<<英汉对照管理袖珍手册>>

13位ISBN编号：9787313040879

10位ISBN编号：7313040873

出版时间：2006-1

出版时间：上海交通大学出版社

作者：格林·伯恩

页数：207

译者：王春艳

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>

<<英汉对照管理袖珍手册>>

内容概要

本书中的技巧和工具能让你在工作中精力充沛，充满活力，热情高涨。

精力是保持身体健康，为身体和大脑提供营养的重要元素。

我们每天都需要足够充沛的精力，这样才能：  
· 感觉良好 · 达到既定目标 · 充分享受每一天  
如果你没有精力，就会出现无精打采，不快乐、懒洋洋、疲倦、有压力，早上不想起床等症状。

如果你精力充沛，就会满脸微笑、高兴、愉悦、能够胜任工作、跃跃欲试、充满生机和活力。

<<英汉对照管理袖珍手册>>

作者简介

格林·伯恩：格林是健身房有限公司的总裁。

健身房是一个具有全国影响的为公司或个人提供健身培训、咨询服务的健身中心，旨在改善人们的健康状况，提高生活质量。

格林也是神经语言学工程方面和时间段疗法方面的专家级教练，在对公司做的研讨会上或在针对个人的培训时，她常常

## <<英汉对照管理袖珍手册>>

### 书籍目录

导言 什么是精力？

了解精力的杀手保持旺盛精力的因素 搞清楚自己的精力状况，你的健身目标，了解自己的生物钟和一天中精力旺盛的工作时段，身体和精神的联系，创造内啡肽和积极思想，保证充足睡眠保持精力旺盛的运动 每日活动，步行的益处，适当休息，工作休息操，营造一个充满活力的空间，保持身体健康旺盛精力的燃料（营养） 水的重要性，健康零食，健脑和减压食品，营养午餐，水果和蔬菜，保持能量的食物营造一个充满活力的环境 营造理想的工作环境，寻找在家和工作中放松和充电的地方，植物、灯光、音乐、颜色和艺术品对精力的重要作用自己的时间 在工作/生活之是寻求平衡点，忙碌模式，监控你的压力阀，放松的时间，休闲储备，什么对你来说是至关重要的，偶然事件和补救措施你的精力行动计划 下一步措施，个人健康小结，个人精力计划图，保持旺盛的精力，增进你个人精力的因素，全新的精力充沛的你，你的所见、所感、所闻。

<<英汉对照管理袖珍手册>>

媒体关注与评论

书评“好的身体和健康常常被人们视为理所当然——简单的方法就能使你将来的生活大为不同，充满健康与快乐。

此书通俗易懂，饱含切实可行、清楚明晰的建议。

读上几分钟并按它去做，会使你远离疾病。

”  
——皇家邮政集团医药顾问专家，斯蒂尔·博尔曼博士 “绝对全面、绝对可行的方法！”

此书提供了珍贵的建议，使你享受持久的旺盛精力和充满自豪的愉悦。

”  
——启蒙培训公司管理总裁，克莱夫·莱维斯

<<英汉对照管理袖珍手册>>

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>