

<<健康睡眠 快乐成长>>

图书基本信息

书名：<<健康睡眠 快乐成长>>

13位ISBN编号：9787511100818

10位ISBN编号：7511100813

出版时间：2009-10

出版时间：中国环境科学出版社

作者：梁坚

页数：177

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>

## <<健康睡眠 快乐成长>>

### 内容概要

选择睡眠姿势看疲劳，睡眠姿态式样，如何利用睡眠姿势促进身高长，身高增长与睡眠四方面。主要讲述了睡眠及睡眠姿势、姿态促进身高增长、长伸感、选用睡眠姿态、睡眠姿势练习、右侧卧位姿态、俯卧位姿态、仰卧位姿态、右侧俯卧位姿态、右侧仰卧位姿态、睡眠疲劳、疲劳反应等。

<<健康睡眠 快乐成长>>

书籍目录

第一章 身高增长与睡眠 第一节 睡眠及睡眠姿势 第二节 姿态促进身高增长 第三节 长伸感第二章 如何利用睡眠姿势促进身高增长 第一节 选用睡眠姿态 第二节 睡眠姿势练习第三章 睡眠姿态式样 第一节 右侧卧位姿态 第二节 俯卧位姿态 第三节 仰卧位姿态 第四节 右侧俯卧位姿态 第五节 右侧仰卧位姿态第四章 选择睡眠姿势看疲劳 第一节 睡眠疲劳 第二节 疲劳反应 第三节 疲劳与睡眠姿势练习 第四节 疲劳消退促进身高增长 第五节 怎样运用疲劳促进身高增长

## <<健康睡眠 快乐成长>>

### 章节摘录

第一章 身高增长与睡眠第一节 睡眠及睡眠姿势睡眠使人的身心得到休息，恢复体力，促进生长发育，人一生都离不开睡眠，可见睡眠何其的重要。

睡眠姿势一直在伴随着我们，那么，我们有没有重视过、留意过它呢？

一直以来，人们对人体增高做过不少的尝试，效果都不理想，令身材矮小者感到失望，抱怨增高无门，然而当你了解睡眠增高方法后，或许对身体增高会有足够的信心，重燃身材增高的期望。

在人体的生长发育期间，加以睡眠增高辅助，轻松达到增高的目的，为许多身材矮小者解忧愁，且增高效果令人惊叹。

总而言之，睡眠增高方法让消费者达到比较理想的效果，因此，是一种较好的增高方法。

睡眠增高的使用既简单，又方便。

睡眠增高方法主要是针对睡眠姿势而言，要求在睡眠中对一些睡眠姿势能合理的、科学的运用，一般人都可以非常轻松地做到，使用起来比较简单，因此实现身材增高便能轻轻松松如愿以偿。

之所以说，消费者采用睡眠增高方法的方便，是由于它是在睡眠中进行，并且消费者在经过一段时间练习后，形成了睡眠姿态习惯，身材增高上了轨道，就成为了很平常的事了。

甚至，别人是难以察觉你在使用增高方法，也就是说，自己的身材增高是在睡眠中悄悄地进行的，使用起来易做、简单。

不必花费太多的时间，也能轻松增高，是一些增高者的感言。

有些增高者担心的就是使用起来是否麻烦，大多数增高对象都是一些学生，由于功课比较紧张，在漫长的生长发育过程中，没有太多的时间顾及身高问题，然而在睡眠中增高，显然对于期望增高的学生来说，睡眠增高的使用将是非常方便的。

同时，也受到许多矮个子学生的喜爱。

<<健康睡眠 快乐成长>>

编辑推荐

《健康睡眠,快乐成长》：全新的身材增高理念，解码睡眠姿态促进身高增长，轻松告别身材矮小。

<<健康睡眠 快乐成长>>

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>