第一图书网, tushu007.com

<<一觉睡到自然醒>>

图书基本信息

书名：<<一觉睡到自然醒>>

13位ISBN编号：9787513313094

10位ISBN编号：7513313091

出版时间：2014-2-1

出版时间：新星出版社

作者：[日]坂本春之

译者：汪洋

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

★睡眠有一手，工作加满油！
风靡亚洲、一学就会的快速熟睡法，看一遍永远摆脱睡眠困扰！

★日本一线健康顾问、寝具专家联手推出最新睡眠革命，指导读者找到最适合自己的睡眠方式！

★适用所有有睡眠问题的人，特别为上班族而写，直接、有效缓解工作压力！

★日常保健必备书，让睡不着的人能睡着，睡得着的人睡得更好，从此天天睡好觉，精气神十足！

★做上班族最有效的自我投资，开创精彩人生，毫无压力！

《一觉睡到自然醒》是日本最具人气的睡眠专家坂本春之独创的一套主要面向上班族的保健养生法。

全书分为七章，以最清晰、最简洁、最具针对性的方式指导读者分析自己的睡眠问题，内容涵盖关于睡眠的错误观念，分析睡眠问题，纠正睡姿，寝具选择，入睡、起床方法以及日常锻炼方式等方面，尤其适用于工作压力大、休息时间少的上班族。
书中配有大量趣味解说图，轻松上手、快速见效。

作者坂本春之坦言，改善睡眠是上班族最有效的自我投资。
《一觉睡到自然醒》让你从此睡好觉，精气神十足！

作者简介

坂本春之（Haruyuki Sakamoto）：
Presencing Institute Japan 股份有限公司社长、健康顾问，以太极拳理论为基础，独创一套主要面向上班族的保健养生法，并与荒井信彦先生联手，定期举办“改善睡眠讲座”，指导学员打造优质睡眠，创造精彩人生。

书籍目录

第一天 睡不好的人有4个关于睡眠的错误观念
1、错误观念让你睡不好①：“ 睡得短就能睡得好 ”？

2、错误观念让你睡不好②：“ 枕头好才能睡得好 ”？

3、错误观念让你睡不好③：脊柱必须保持“ S ”形？

4、错误观念让你睡不好④：无法靠个人行动改善睡眠？

第一天的总结
第二天 睡眠问题图：最快速！
最简洁！
图解剖析睡眠烦恼
1、找出睡眠问题：从四个阶段分析睡眠问题
2、找出睡眠问题① 入睡阶段：明明很想睡，却怎么也睡不着
3、找出睡眠问题② 睡眠阶段：明明睡着了，却突然醒来
4、找出睡眠问题③ 起床阶段：明明睡得很好，却怎么也起不了床
5、找出睡眠问题④ 日间阶段：明明睡得很好，却还是犯困
6、找出睡眠问题⑤：妨碍睡眠的四个因素
7、找出睡眠问题⑥：简单实用的睡眠问题图！

第二天的总结
第三天 提高睡眠质量的睡姿矫正法
1、睡姿不佳让你感到疲劳？

2、矫正睡姿这样做①：睡觉时身体悬空的部位=紧张的部位
3、矫正睡姿这样做②：仰卧帮你找出潜在的紧张感
4、矫正睡姿这样做③：各部位的紧张感意味着……
5、矫正睡姿这样做④：用辅助垫实现脊柱笔直的睡姿
第三天的总结
第四天 通过选择寝具和改善环境打造优质睡眠
1、寝具得当才有优质睡眠①：三种寝具如何搭配使用？

2、寝具得当才有优质睡眠②：垫在身下的寝具给人温暖和安定
3、寝具得当才有优质睡眠③：用盖在身上的寝具来调节温度和湿度
4、寝具得当才有优质睡眠④：怎样高效投资寝具？

5、环境适宜才有优质睡眠：睡眠环境决定睡眠质量
第四天的总结
第五天 如何从工作模式转换到睡眠模式
1、布置一间能关闭工作模式的卧室
2、打开睡眠模式的通用方法 日常篇
3、不同情况下打开睡眠模式的小方法
第五天的总结
第六天 快速转换到工作模式的起床方法

1、打开工作模式的起床方法
2、身体仍然疲劳、疼痛时的起床方法
3、调整寝具和环境的起床方法
第六天的总结
第七天 边工作边打造睡熟体质
1、利用通勤时间或移动时间打造熟睡之身
2、在办公室打造熟睡之身
3、在办公室打造熟睡之心
第七天的总结
结束语 让睡眠成为幸福的时光

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