第一图书网, tushu007.com

<<天天好眠,活到老>>

图书基本信息

书名:<<天好眠,活到老>>

13位ISBN编号:9789571340937

10位ISBN编号:9571340936

出版时间:時報文化出版企業股份有限公司

作者:提摩西夏普著

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

<<天子好眠,活到老>>

内容概要

你是否也有躺在床上,直盯著天花板的燈,聽著時鐘滴答響,卻怎麽樣都睡不著的經驗?這本簡單易懂的睡眠生活書,就要告訴讀者如何改善自己的睡眠方法,睡得更有品質、也更舒服。本書作者為臨床心理學家與講師,以健康的睡眠植基於健康的生活型態為觀點出發,在本書中針對現代人的睡眠困擾,提供了十項有效的生活策略,包括「以睡眠為優先」、「注意飲食」、「積極運動」、「學習放鬆」、「建立睡眠規律」、「發展健康想法與控制焦慮」、「做好時間管理」、「克服情緒、人際與慢性健康問題對睡眠的負面影響」等,以及如何因應輪班工作、時差反應、家裡有新生兒時可能會發生的睡眠干擾,全方位提供各種方法,幫助讀者改善睡眠生活的質量,而能擁抱健康、神清氣爽。

第一图书网, tushu007.com

<<天天好眠,活到老>>

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