

<<天天好眠，活到老>>

图书基本信息

书名：<<天天好眠，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>

## <<天天好眠，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，卻怎麼樣都睡不著的經驗？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。

<<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>