

# 《60理想的睡眠(平装)》

## 图书基本信息

书名：《60理想的睡眠(平装)》

13位ISBN编号：9789628823239

10位ISBN编号：962882323X

出版时间：2004

出版社：天健出版社

作者：玛丽·波雷尔(Marie Borrel)

页数：125

译者：马振聘

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《60理想的睡眠 (平装)》

## 内容概要

本書助你找回恢復體力的睡眠，教你輕鬆應對從入睡困難到失眠等種種睡眠問題，使您早上起床不困難。

## 《60理想的睡眠(平装)》

### 精彩短评

1、簡單易行的方法：熱水澡, 腹式呼吸, 維他命B, 花草茶, 負離子發生器, 遠離電磁污染, 禪修...

# 《60理想的睡眠(平装)》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)