

《发现你的生物钟优势》

图书基本信息

书名：《发现你的生物钟优势》

13位ISBN编号：9787111140207

10位ISBN编号：7111140206

出版时间：2004-7

出版社：机械工业出版社

作者：埃德隆

页数：224

译者：杨悦

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

《发现你的生物钟优势》

内容概要

关注健康科学的生活方式，调正生物钟，摆脱亚健康！《发现你的生物钟优势》是一部难得的杰作。对有幸读到此书的读者来说，书中的理念将不可避免地影响并改变他们的行为。不管你是胖还是瘦，是18岁还是80岁，只要和你的生物钟保持协调一致，它必将给你的生活带来积极的变化。

《发现你的生物钟优势》

精彩短评

- 1、终于发现以往的种种都源于偶猫头鹰的生物钟习性，不过近期我在改变，做早睡早起的百灵鸟
- 2、烂书一本,不知是作者烂还是译者烂,逻辑不通.....
- 3、2013 04 26 2013年“122计划”
- 4、记住生活中的LENS原则（light, exercise, nap, socializing)基本就掌握了这本书的精髓
- 5、因为要还所以草草的看了下。根据实验得出研究结果，里面实例比较多，值得一读。ps，我看的是翻译本。。。
- 6、我很佩服马修博士这本书，写的浅显易懂，涉及的知识面更是让人欣喜，LENS确实很有道理，国内要是多一些这样的医生和观点就好了。有空我一定要写一篇书评。

《发现你的生物钟优势》

精彩书评

1、我很佩服马修博士这本书，写的浅显易懂，涉及的知识面更是让人欣喜，LENS确实很有道理，国内要是多一些这样的医生和观点就好了。有空我一定要写一篇书评。

章节试读

1、《发现你的生物钟优势》的笔记-夜的荷尔蒙

2、《发现你的生物钟优势》的笔记-睡眠原则

每天按时睡觉

让卧室或睡觉的地方舒适，宁静和昏暗

（降低室内温度通常会很快让人进入快速眼动睡眠）

让兴奋剂的摄入量减至最低

给自己足够的睡眠时间

小睡

3、《发现你的生物钟优势》的笔记-第16页

灯箱常常被用来治疗季节性抑郁症的人以及消除生物钟障碍

模拟太阳光的作用也很强大。通常情况下，一天接触30分钟模拟太阳光，就足以将我们的时间调整至我们想要的就寝时间。

4、《发现你的生物钟优势》的笔记-第34页

睡前3~6小时运动，傍晚散步，睡前洗热水澡，获得更多深度睡眠

5、《发现你的生物钟优势》的笔记-第16页

早晨的光线使你更像一只百灵鸟，晚上的光线使你更像一只猫头鹰

《发现你的生物钟优势》

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