

《会睡的身体不生病实用全典》

图书基本信息

书名：《会睡的身体不生病实用全典》

13位ISBN编号：9788801746709

出版时间：2009-1-1

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

《会睡的身体不生病实用全典》

内容概要

《会睡的身体不生病实用全典》将从12个方面告诉大家大道至简，会睡的身体不生病，怎样评判睡眠是否充足；睡着了，我们的身体在干什么；好习惯，让我们睡得更香动静结合，可以全面提升睡眠品质；以人为本，巧布卧室好睡眠；如何认识失眠，摆脱无眠的世界；打鼾，其实是发自身体内部的呐喊；司外揣内，是破译睡眠中的异常现象.....帮助全面改善您的睡眠！

《会睡的身体不生病实用全典》

精彩短评

1、還可以。幾年前讀的。

《会睡的身体不生病实用全典》

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