

《7天告别失眠》

图书基本信息

书名：《7天告别失眠》

13位ISBN编号：9787801207180

10位ISBN编号：7801207181

出版时间：2004-01

出版社：中国华侨出版社

作者：李莹

页数：240

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

《7天告别失眠》

书籍目录

第1天 了解睡眠的奥妙

第2天 睡眠前的准备

第3天 战胜失眠

第4天 梦是什么

第5天 饮食决定睡眠

第6天 睡眠是女人的美容秘诀

第7天 摆脱与睡眠有关的疾病

附录 睡眠百事通

《7天告别失眠》

精彩短评

- 1、较差，属于无事翻翻的一类，不过里面说晚餐吃素有利于防癌，这一点比较喜欢，现在开始试这样做，现在对佛家也比较兴趣，不如当成一种二者兼顾的行为吧！
- 2、我没有失眠问题，看这书仅是觉得睡眠很重要。

《7天告别失眠》

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