

7天改善睡眠:深睡眠



[7天改善睡眠:深睡眠_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9787535269386

作者介绍:

目录:

[7天改善睡眠:深睡眠_下载链接1](#)

标签

睡眠

生活

健康

科普

评论

里面不用枕头的方法有意思

跟《关灯就睡觉》内容趋同

对睡眠有一定帮助。

看这本书还不如去知乎，或者是别的地方找一个建议，并且执行。
我到现在为止觉得最有用的就是，鲜呼吸呼气七秒钟，然后憋气五秒钟，然后再花七秒钟把这口气吐出去。一开始可以技术，然后慢慢的就睡着了！

见公众号

首先无可厚非这是一本很著名的书，但是翻译者的水平确实有待提高，翻译得不是很好，看起来很吃力。

[7天改善睡眠:深睡眠_下载链接1](#)

[7天改善睡眠:深睡眠_下载链接1](#)