

挽救睡眠——知道这些就够了



[挽救睡眠——知道这些就够了_下载链接1](#)

著者:戴尔·沃勒

出版者:Fiberead · 浙版数媒

出版时间:2016-12-15

装帧:

isbn:9781620962800

你失眠吗？你害怕失眠吗？你知道是哪些东西拿走了你的睡眠吗？你想避免失眠吗？本书详细分析了失眠的成因、危害和应对方法，可以让你详细了解失眠的来龙去脉。仔细

阅读本书，你会发现有那么多不经意的细节，竟然决定着你的睡眠质量。其实对很多失眠患者或者睡眠不佳的人来说，只需要一点点改变，就能看见很大的不同。来吧，现在就下载这本书，好好看看，然后好好地睡一觉。

作者介绍：

作者戴尔·沃勒在圣路易斯长大，现居匹兹堡。他曾在海军服役，目前是一名核能工程师，写作是他的兼职工作之一。他自2013年开始自出版创作，至今已有数本涉及人文社科领域各类话题的作品与读者见面。

目录：

[挽救睡眠——知道这些就够了](#) [下载链接1](#)

标签

睡眠

评论

还可以，短小精悍～科学健康规律生活～睡前远离电子产品酒精刺激。。。

只有二十页……慢慢养习惯吧

6.13 清单类型

[挽救睡眠——知道这些就够了](#) [下载链接1](#)

书评

[挽救睡眠——知道这些就够了 下载链接1](#)