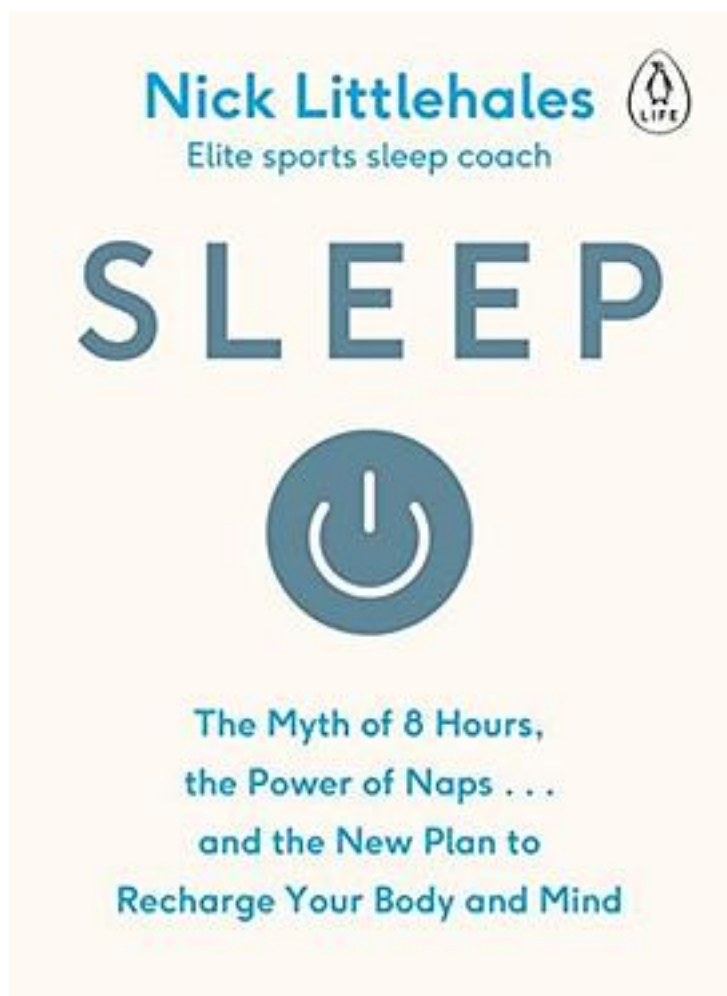


Sleep



[Sleep_下载链接1](#)

著者:Nick Littlehales

出版者:Penguin UK

出版时间:2016-12-27

装帧:Paperback

isbn:9780241975978

'Nick Littlehales wants to redefine the very meaning of the word sleep' - Daily Telegraph
'Nick Littlehales has reconfigured the bedrooms of a legion of international

sporting stars . . . He has a unique and encyclopaedic knowledge' - Guardian 'Sleep guru Nick Littlehales trains elite athletes to get the best possible rest' - Daily Mail Proven solutions for better nights, from the 'sleep guru' to sports stars including Cristiano Ronaldo One third of our lives are spent trying to sleep. Most of us have disturbed, restless nights and rely on a cocktail of caffeine and sugar to drag us through the day. Yet the hours we spend in bed shape our mood, motivation and decision-making skills - defining our performance in work, at home and while keeping fit. We need a new approach to sleep. In this ground-breaking book, Nick Littlehales, elite sleep coach to some of the world's leading sports stars and teams, lays bare his strategies for us all to use. Discover how to map your own sleep cycle, what the optimum room temperature is, which bedding is best and why napping is actually good for you. Read Sleep, learn from the best in sport, and kickstart a more confident, successful and happier you.

作者介绍:

尼克·利特尔黑尔斯

首屈一指的运动睡眠教练，英国睡眠协会前任会长，从事睡眠科学研究超过30年，所提出的R90睡眠方案，获得了体育界和商界顶尖专业人士的一致认同，被视为是获得高效睡眠的理想方案。

他曾为包括NBA、英国天空车队，英超足球联赛选手和奥运金牌得主在内的诸多顶级团队和运动员提供咨询服务和长期合作，大卫·贝克汉姆、瑞恩·吉格斯、保罗·斯科尔斯、尼基·巴特和内维尔兄弟等体育名将，都是其睡眠方案的获益者。

目录:

[Sleep_下载链接1](#)

标签

健康

睡眠

科普

睡眠革命

生活

Sleep

Lifestyle

must

评论

I highly recommend this book! It's such a practical book teaching me how to get a better sleep that every time I opened it, I would quickly start snoozing and briefly fall into deep sleep. Not even sleeping pills could match the feasibility and practicability of the book. Can't wait to rate 5 stars for it!!! (Just kidding, R90 is very experimental)

Bye bye Insomnia :) hi hi stay up all night

已读中文版

作者介绍得细致又全面 但每部分开头的引入故事感觉比较无聊
但但核心内容还是很好的 只差实践了……

德文版 感兴趣顺便练练词汇

[Sleep_下载链接1](#)

书评

关于睡眠，几乎每个人都有自己固定的模式。有些人，甚至会在不同的阶段，有不同的

睡眠模式。比如我，曾经有过几种睡眠模式。在学生时代，我是个早起型的人。因为那时候，我租房的那家（我在高中时，我们学校没有男生宿舍，所以都在附近的村子里租房住）是个老奶奶，信佛，每...

看《睡眠革命》的起因确实是前若干周睡眠质量实在很差并一定程度上影响到了正常生活。所谓睡眠质量差主要体现在（1）早晨起床头晕头沉头疼，而且这种状态通常要持续大半个上午；（2）浅睡眠多，夜里总醒，多梦。按照书里的指导精神和小贴士照做了一周多确实有立竿见影的改善...

《睡眠革命》读后总结——赵登峰
人一辈子在三分之一的时间都是在睡眠中度过的，所以花很短的时间去了解睡眠的运行机制是特别有必要的一件事，你花三个小时就可以解决三分之一的人生问题和乐而不为

？ 人一般有三种类型：一晨型人，贰晚型人，三中间型的人，我们想要了解自己的...

睡觉是为了什么？为了睡满八小时？还是像作者一样，更多的把睡眠定义为修复身体的重要工具，并且睡眠本身不是全部修复期。所以，作者在引言中说这本书是“试图让你明白，如何更智慧地睡眠，如何将睡眠作为一个工具，增强你智力和体力表现。不要再把时间浪费在毫无成效的睡眠上...

前段时间一朋友约我，头发掉得稍微比她高一点的人直接就能看到一层头皮，怪吓人的。聊了两句才说是生了孩子以后就有睡眠障碍，每天晚上哄完孩子，9、10点躺床上明明累的小腿肚子都打颤还是睡不着，就算睡着也会突然被惊醒，睡了不到30分钟，一晚上最起码起四五回，越是睡不着越...

[Sleep_下载链接1](#)