

# 睡出你的好身体



[睡出你的好身体\\_下载链接1](#)

著者:许博

出版者:

出版时间:2008-6

装帧:

isbn:9787802500235

《睡出你的好身体》一书针对不同的人群，理论与实际结合，从日常生活入手，介绍了一系列简便易行、行之有效的改进睡眠、防治失眠和睡眠疾患的方法，《睡出你的好身体》让读者掌握恢复疲劳、彻底走出“亚健康”的良方。让我们从今天开始，睡出健康、睡出快乐、睡出活力！丘吉尔曾经说过：“睡眠是人生第一道美餐。”的确，人的一生当中，至少有1／3的时间都是在睡眠中度过的。睡眠就像食物和水一样，是每个人生命中不可或缺的。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动是健康三大法宝。

作者介绍:

目录:

[睡出你的好身体\\_下载链接1\\_](#)

标签

健康

#必须弃坑

评论

争取十点前睡

-----  
[睡出你的好身体\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[睡出你的好身体\\_下载链接1\\_](#)