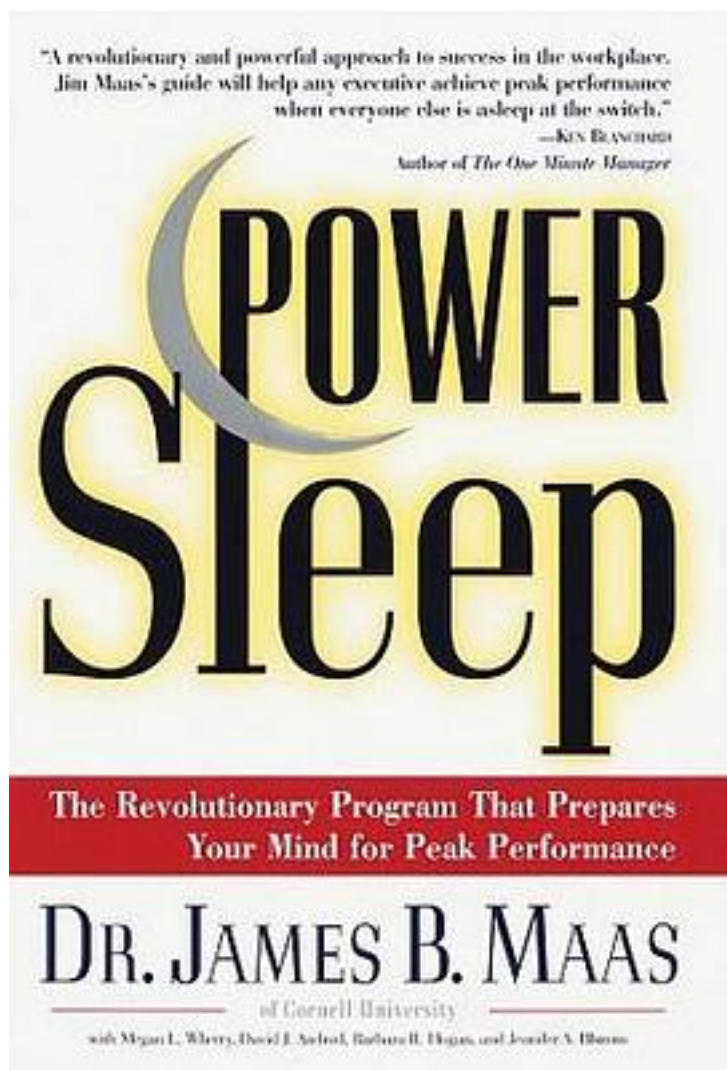


# Power Sleep



[Power Sleep\\_ 下载链接1](#)

著者:James B Maas Ph.D.

出版者:Random House

出版时间:1998

装帧:Paperback

isbn:9788970340234

作者介绍:

目录:

[Power Sleep\\_ 下载链接1](#)

标签

管理

技术

成长

思维

评论

阳光 运动 小憩 每天适当的暴露在阳光下 其实也是为了让体内合成适当的褪黑激素  
睡眠按90分钟的周期 效果最好 这需要一段时间的训练 让你到时候就困  
困的时候一躺下就能睡 订好办公室的冥想室 订好工作的calendar  
这段时间不让人打扰！ 接下来一段时间的主题是 learn to recover, speed up refueling.

-----  
[Power Sleep\\_ 下载链接1](#)

书评

-----

[Power Sleep 下载链接1](#)