

<<短时熟睡法>>

图书基本信息

书名：<<短时熟睡法>>

13位ISBN编号：9787200015676

10位ISBN编号：7200015679

出版时间：1993-3

出版时间：北京出版社

作者：[日]藤本宪幸著

译者：杜军，谷雨译

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<短时熟睡法>>

### 内容概要

本书从生物学、生理学角度,阐述了饮食心情、疾病、环境、季节、运动等与睡眠的关系,熟睡的技巧,治疗失眠的秘诀。

<<短时熟睡法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>