## 企业家私人睡眠贴士



作者: 李东桦著

出版社:北京:新华出版社

出版日期: 2009

总页数: 208

介绍:本书围绕睡眠效能管理的核心主题,从心态调整、时间管理、健身运动、经络养生、膳食营养、睡眠环境、寝具选择等方面进行探讨与分析,与读者一一分享简约、高效的睡眠养生之道。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/14135104.html) 查找全本阅读方式

企业家私人睡眠贴士 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14135104.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14135104.html

书名: 企业家私人睡眠贴士