

<<情绪与健康>>

图书基本信息

书名：<<情绪与健康>>

13位ISBN编号：9787505718111

10位ISBN编号：7505718118

出版时间：2002-11

出版时间：中国友谊出版公司

作者：[美] 乔尔·罗勃逊;汤姆·蒙特

页数：246

字数：145000

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>

<<情绪与健康>>

内容概要

无药物的忧郁终结法，使你永远而安全地远离忧郁。

内容包括：帮助读者了解自己负面情绪的起因、提供适当的饮食，运动与生活习惯借此燃烧脑内自毁性的化学物质产生有益的化学物质、利用天然的方法使脑内的化学组成趋于稳定的平衡状态

<<情绪与健康>>

书籍目录

序
译者序
专家导读
导言

<<情绪与健康>>

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>