

<<发现你的健康密码>>

图书基本信息

## <<发现你的健康密码>>

### 内容概要

每个人都有两个时钟：一个是受社会活动与生活计划支配的，一个是大自然在我们诞生时就设在我们体内的。

我们到底是照着哪一个时钟在作息？

时间生物学专家迈克尔·斯莫伦斯基博士与琳恩·兰伯用既专业又简洁的文字，将生理节奏与情绪、睡眠、工作、疾病等的密切关系强调出来，提出最新、最颠覆传统的概念与实例，让你了解，要保持我们的健康与生命能量，就必须忠于我们的生理时钟。

## <<发现你的健康密码>>

### 作者简介

迈克尔·斯莫伦斯基博士 ( Michael Smolensky,Ph.D. ) 是休斯顿赫曼医院的时间生物学中心的负责人。

该中心是全美国少数专注于生理时间对健康和疾病影响的单位。

斯莫伦斯基是环境科学教授，同时也是《国际时间生物学》期刊的总编辑之一。

他同时担任美国医疗学会时间疗

## <<发现你的健康密码>>

### 书籍目录

【推荐序】倾听身体 【译者序】一本好书让你过得更好 1 关键时刻 2 你的身体是个时间机器 3 发现生理时钟 4 生理时钟的运作 5 是云雀、猫头鹰还是蜂鸟 6 工作中的大脑 7 一夜好眠 8 成长的岁月 9 健身时刻 10 用餐时刻 11 性爱时间 12 超越时差 13 打卡撞钟 14 康复时机 15 实用治疗法 16 更健康的21世纪

<<发现你的健康密码>>

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>