

<<25种自然抗压疗法>>

图书基本信息

<<25种自然抗压疗法>>

内容概要

你是否曾因担忧某事而感到恶心？

你经常不吃午餐，随便买个零食、配杯咖啡就算了事？

有时，有抽烟的你甚至会想要来一根？

即使每天都在公司加班到晚上10点，你还是经常经常把工作带回家、甚至在另一半入睡后仍继续工作？

而当你真的要上床睡觉时，却又睡不着？

本书所探讨的是这三种纾解压力途径，教导你如何处理并减少压力。

作者史卡拉博士乃美国营养界权威，他将告诉你如何利用本书的25种天然疗法来排除不当的压力。

本书没有艰涩难懂的医学名词，以最生活化的角度，告诉你不仅能协助减压、抗压，还能让身体更健康的最途径。

<<25种自然抗压疗法>>

书籍目录

推荐序 一手掌握压力源，轻松健康过一生

导论 新流行病 压力

1 你究竟承受了多少压力？

2 来写压力日记吧！

3 建立优选顺序

4 设定清楚而实际的目标

5 加强沟通技巧

6 把A型行为变成B型行为

7 挑战自己的信念

8 消除焦虑

9 化愤怒为力量

10 预防高血压

11 戒烟或永远别碰烟！

12 中和一氧化碳和空气污染的不良作用

13 冥想

14 学习放松

.....

结论 握有对压力的控制权

<<25种自然抗压疗法>>

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>