

# 《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

# 《发现你的健康密码》

## 作者简介

# 《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》

## 精彩短评

- 1、看来光照对睡眠那么重要，之前只以为运动改善睡眠，却不解于为何疲惫带来的并不是期待中的快速入眠。
- 2、测试题区分云雀型和猫头鹰型，得分属于“两者皆非”算怎么回事，蝙蝠型么？
- 3、总觉得这本书还是挺没内容的。
- 4、一定要睡够！作为重度晚睡者，我已经戒掉了凌晨手机看书的习惯了。我的经验：睡前尽早关电脑+躺在床上不玩手机，是治愈晚睡拖延症的最好方法！
- 5、早睡早起，随太阳一起作息
- 6、本书可以了解到很多过去没有注意的生物钟问题，很不错

# 《发现你的健康密码》

## 精彩书评

1、刚刚读过，而且已经送了一本给好友。：）这本书对我而言，除了是一本医学养生书籍，还是一本时代时尚类书籍，因为书中提出的理念不仅在医学界是全新的，还具有非常多的在这个时代通行的时代精神。比如以人为本，比如与当下互动，比如.....同样，这本书对使用者也提出了和时代精神一样对当代人的要求，即具有较强的自知自觉意识，自我认知能力。相信在这么好的思想和工具书的辅助下，大部分人都会在自己健康管理的道路上再前进一步的。

## 章节试读

### 1、《发现你的健康密码》的笔记-关于大姨妈

大姨妈也会影响排便：

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)