

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