

# 心理健身房 通过锻炼改善心理健康的8个要诀

教客网 · 百万图书阅读与交易网站 ([www.jiaoke.com](http://www.jiaoke.com))

《心理健身房 通过锻炼改善心理健康的8个要诀》是由克里斯蒂娜·希伯特, 张豫编著的普及读物图书，由成都: 四川人民出版社出版。教客网提供的图书交易、电子书在线阅读与PDF下载服务，支持电脑、平板和手机多终端访问，涵盖教材、教辅、文学、科技、艺术等多个领域，是读者查找和收藏图书资源的实用平台。

书名	心理健身房 通过锻炼改善心理健康的8个要诀
作者	克里斯蒂娜·希伯特, 张豫
出版社	成都: 四川人民出版社
ISBN	9787220124860
出版日期	2022-04-01
页数	278
价格	
关键词	体育运动-通俗读物
分类	普及读物

## 图书介绍

传统健身房能让我们身材更美好，身体更健康。心理健身房对我们有哪些好处它可以改善情绪、管理压力、提升认知能力、改进人际关系，甚至可以治疗精神疾病！多年前，梦想成为母亲的作者却在生完第一个孩子后深陷产后抑郁，一次偶然的散步让她无意中发现锻炼对心理健康的益处。此后，她一直在从事相关研究，并亲自指导许多来访者通过锻炼改善了心理健康。作者立足心理学和神经科学的研究成果，依托大量真实案例而写就本书。读完本书，你可以学习到通过锻炼改善心理健康的具体知识、技能和工具；还能打开对锻炼的想象力并避免不利于心理健康的锻炼方式。

本书出售、求购与在线阅读地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/15026030.html>

更多普及读物图书推荐: 首页: <https://www.jiaokey.com>

克里斯蒂娜·希伯特, 张豫

其他作品: <https://www.jiaokey.com/book/detail/15026030.html>

成都: 四川人民出版社

出版图书: <https://www.jiaokey.com/book/detail/15026030.html>

关键词搜索: 体育运动-通俗读物: <https://www.jiaokey.com/book/detail/15026030.html>

教客网 提供大量电子书免费在线阅读与 PDF

下载服务, 支持按书名、作者、出版社、ISBN、标签等多维度检索图书资源。