

<<缓解压力的七大自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<缓解压力的七大自然疗法>>

13位ISBN编号：9787538866421

10位ISBN编号：7538866426

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科技

作者：贝丝·麦依艾恩

页数：130

译者：魏怡

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>

## <<缓解压力的七大自然疗法>>

### 内容概要

在现代社会生活中，人们不可避免地会遇到诸多方面的压力问题。为了更健康地享受生活，解决压力以及随之而来的相关问题就变得至关重要。

《缓解压力的七大自然疗法：完全解压手册》详细分析了过重压力产生的原因和表现形式，帮助读者评估自己所处的压力水平，明白压力的来源。

针对压力，书中不仅提供了饮食、运动、身体保养的方法，还详述了解决焦虑、紧张性头痛、失眠、消化不良等具体问题的自然疗法，如芳香疗法、顺势疗法、草药疗法以及营养补充等相关内容。

通过有效运用《缓解压力的七大自然疗法：完全解压手册》中的各种实用技巧、疗法，读者可以轻松掌控压力，达到重获身心平衡的最终目的。

<<缓解压力的七大自然疗法>>

作者简介

作者：（英国）贝丝·麦依艾恩 译者：魏怡

## <<缓解压力的七大自然疗法>>

### 书籍目录

第一章 好还是坏：压力是一把双刃剑第二章 身处压力：压力对精神、情感以及身体的负面影响第三章 心如止水：放松身体，抚慰心灵第四章 营养充足：饮食解压计划第五章 身体充电：锻炼减压，重获最佳健康第六章 呵护自己：通过身体保养化解压力第七章 重获平衡：应激相关问题的自然疗法

<<缓解压力的七大自然疗法>>

章节摘录

版权页：插图：

## <<缓解压力的七大自然疗法>>

### 编辑推荐

《缓解压力的七大自然疗法:完全解压手册》：压力已经成为影响现代人生理和心理健康的重要因素，过重的压力会引起许多问题。

同时，压力也有它激励人前进的积极一面。

通过最大程度地利用它的积极影响，控制它的消极影响，你完全可以释放新的能量与生命激情。

《缓解压力的七大自然疗法:完全解压手册》会帮助你：探索从内部化解压力的技巧：摆脱自卑，提高自信，从而在工作中表现更出色；了解身处压力时如何正确选择饮食；改变生活中使压力升级的不良行为方式：学会使头脑变得冷静，身体获得持久能量的运动技巧；掌握能有效解除工作和生活压力的实用战略方法；运用自然疗法积极应对压力导致的各种相关疾病。

<<缓解压力的七大自然疗法>>

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>