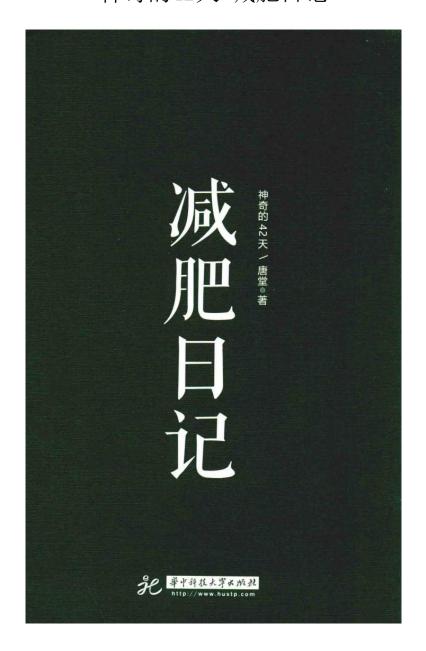
神奇的42天 减肥日记



作者: 唐堂著

出版社: 武汉: 华中科技大学出版社

出版日期: 2018.01

总页数: 286

介绍:吃好睡好是瘦身成功的关键。在睡眠领域有多年深入研究的唐堂先生,被人亲切地称为"现实版睡眠大师"。他根据亲身减肥经历,提炼出火爆社交媒体的"42天睡眠减肥法",并在本书中详细介绍其理论依据、减肥步骤和注意事项,以42天为周期,带你完成一次"身心灵"之旅。连体重都无法掌控的人,何以掌控人生。减肥,我知道你尝试过很多次,但这*是*后一次。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/14365903.html) 查找全本阅读方式

神奇的42天 减肥日记 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14365903.htm 1

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14365903.html

书名: 神奇的42天 减肥日记