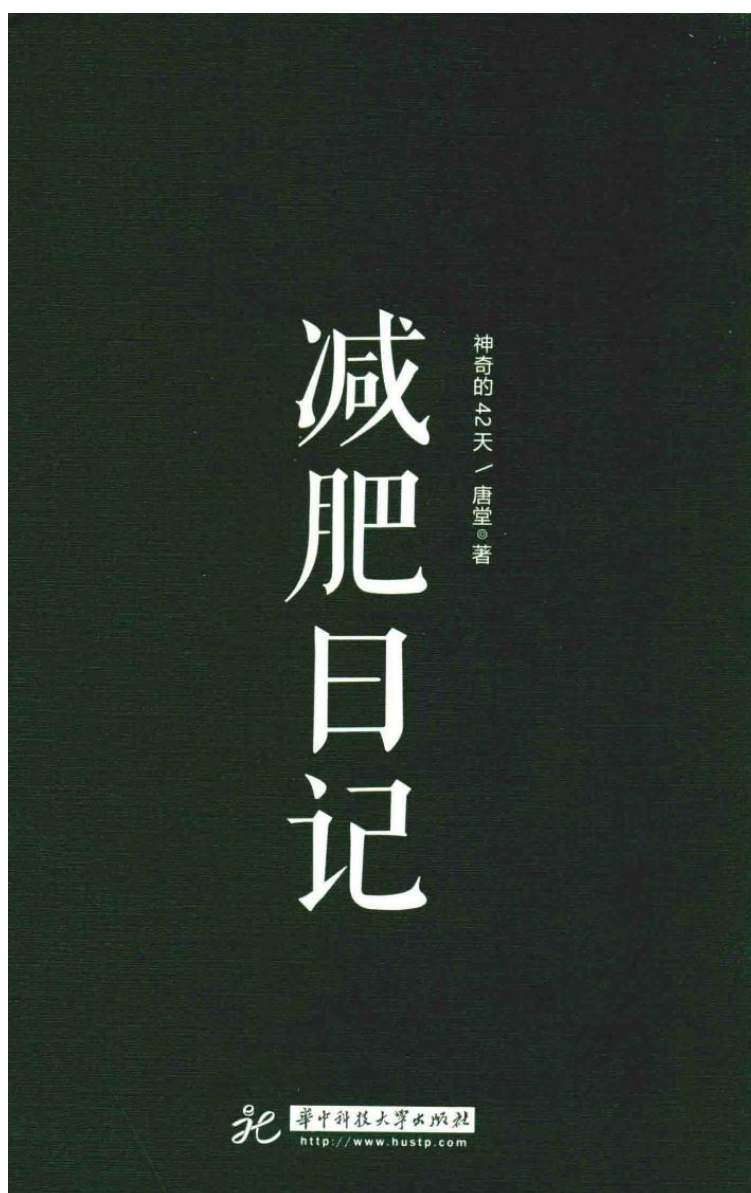


神奇的42天 减肥日记



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.jiaoke.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.html>
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