

<<愈睡愈瘦！ 五感熟睡瘦身法>>

图书基本信息

书名：<<愈睡愈瘦！  
五感熟睡瘦身法>>

13位ISBN编号：9789866771897

10位ISBN编号：986677189X

出版时间：朵琳出版

作者：朵琳製作 著

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>

<<愈睡愈瘦！ 五感熟睡瘦身法>

内容概要

解開睡眠的秘密 輕鬆作個睡美人舒壓輕運動 瑜珈對策、減壓呼吸法五感快眠法 打造快眠體質！

愈睡愈瘦 睡前瘦身法8道助眠飲品本書特色：以圖文並茂的方式教導讀者透過聽覺、視覺、味覺、觸覺、嗅覺五感 輕鬆達到快眠功效

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>