

自律神経が整えば休まなくても絶好調 (ベスト新書)

BEST SHINSHO

「著作権保護コンテンツ」

自律神経が整えば 休まなくても 絶好調

小林弘幸

Kobayashi Hiroyuki



「休む」とは
「動かない」こと
ではない

「休み下手」な日本人に

自律神経研究の第一人者が直伝!
効率的な時間の作り方と休み方

TV、
メディア
で話題!

ベスト新書 16周年

KKベストセラーズ
定価〇本体815円+税

出版: ベストセラーズ
著者: 小林 弘幸
ページ: 176

PDF

<https://rapidgator.net/file/0d591748b4e7fd57d526fc8e75748360/B1nBh8h48.pdf.rar.htm>

↓