

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/8c5ed9113585a20b9c12e1db66134c9b/ZI6IZ7UuW.pdf.rar.htm>

↓