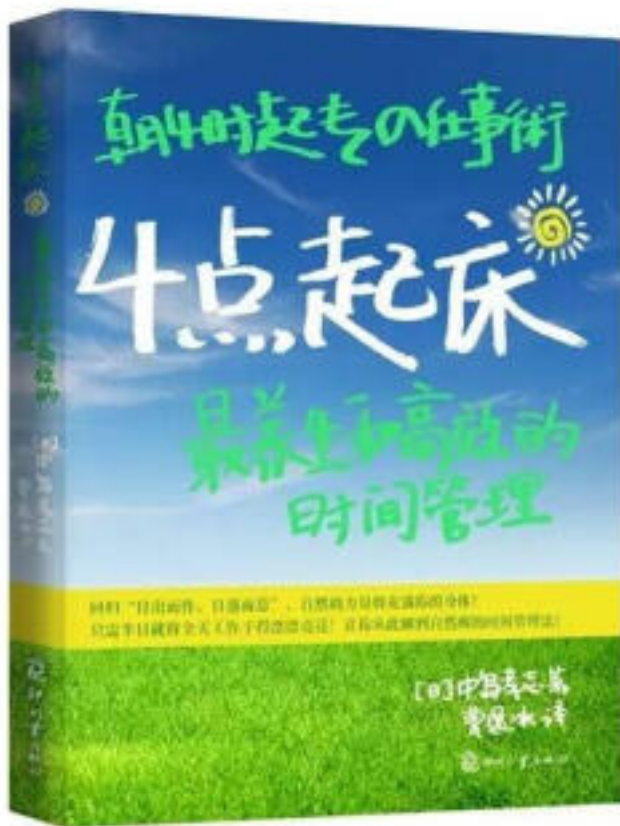


4点起床(日版)/(日)中岛孝志



[4点起床\(日版\)/\(日\)中岛孝志_下载链接1](#)

著者:[日] 中岛孝志 著

[4点起床\(日版\)/\(日\)中岛孝志_下载链接1](#)

标签

评论

看书后起床是早了，不过还要睡个回笼觉，比原来还起的晚，似乎有点不太适应

4点起床确实有点早，但是道理讲得挺好，尽量做到吧，5点还是可以的。实践了一下，早上可以多工作1个小时。书的质量没的说，纸张非常好，赞！

很好，如果照做了值得购买

好好好好好好好好好好好好好好好好好好。

东西今天收到了，应该没问题

每天都在读。每天都在读。每天都在读。每天都在读。

多读书，读好书。多读书！

一日之计在于晨。我以前5：00起床，现在正在适应4：30起床。。

励志，h+c励志的一本书

好耶，很符合。很丰富。

内容不错实用通俗易懂值得推荐

纸张不错 抽空看看！！这么早起床貌似与养生冲突

破东西，在京东买东西就是找气生！谁买谁知道。

为了凑运费买的

学习别人的好习惯，最近在努力实现，感觉好多了，比贪黑强

书籍质量很好，物流很给力！

我选择，我喜欢

看完了，很棒的一本书

文字浅显易懂，总体说来观点不错，但是做起来还是蛮难的。

内容一般，不是很能引起大家共鸣

内容真心不错。可是发过来的这本书竟然是皱的，一起买了五本就这本皱巴巴的，不开森！

他山之石，可以攻玉。内容要是能丰富些就好了。

