何丽教您控制体重应该放宽心+管住嘴+迈开腿



作者: 何丽著

出版社:长沙:湖南科学技术出版社

出版日期: 2015.05

总页数: 224

介绍:全书从控制体重需要掌握的心理调节、科学饮食和吃药、适当运动3个方面布局,用图文并茂全彩方式呈现。全书知识信息文字简洁直叙,观点直白易理解,既有西医又有中医的科普知识,内容全面;方法实用有效,便于实施;图既突出重点辅助文意,又美观漂亮。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/13793180.html) 查找全本阅读方式

何丽教您控制体重应该放宽心+管住嘴+迈开腿 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/13793180.html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/13793180.html

书名: 何丽教您控制体重应该放宽心+管住嘴+迈开腿