

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.jiaoke.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