

[PDF] Mejora Tu Salud De Poquito A Poco Una Guía Completa De Bienestar Para Ti Y Tu Familia (Serie: Consulta Con Doctor Juan) / Improve Your Health: Little By Little (Spanish Edition)

Doctor Juan Rivera - pdf download free book



Books Details:

Title: Mejora tu salud de poquito a
Author: Doctor Juan Rivera
Released: 2016-08-09
Language:
Pages: 320
ISBN: 1941999859
ISBN13: 9781941999851
ASIN: 1941999859

[CLICK HERE FOR DOWNLOAD](#)

pdf, mobi, epub, azw, kindle

Description:

¿Quieres ser saludable a largo plazo y para siempre? Aquí tienes la respuesta: El doctor Juan Rivera revela su plan de acción metódico y realista para que puedas lograrlo.

Olvídate de las dietas de moda y los planes de ejercicios que intimidan. En estas páginas, y con el mismo estilo ameno, sencillo y directo con que lo ves en la televisión, el doctor Juan te explica los siete mandamientos para mejorar tu salud:

Con la dieta de poquito a poco aprenderás a alimentarte bien y lograr el peso que deseas, sin trucos ni medidas extremas.

El que no camina, se oxida, por eso el doctor Juan ha diseñado un sencillo programa que te ayudará a ponerte en forma, a tu ritmo.

¡Dormir no es un lujo, es bienestar! Aprende cómo disfrutar de un sueño reparador y a desengancharte de las pastillas para dormir con alternativas sanas.

El estrés es la epidemia del siglo y sus consecuencias son dramáticas. El doctor Juan te propone cinco pasos para manejarlo.

Descubre los efectos positivos del sexo en tu cuerpo y cómo solucionar los problemas que deterioran la vida sexual.

Cuida de la salud de tu bebé antes de concebirlo y sigue los cuatro pasos del doctor Juan para un embarazo saludable.

¡Toma las riendas de tu salud! El doctor Juan te dice cómo evitar los errores médicos y protegerte de procedimientos innecesarios.

"Muchas de las personas que me ven por televisión, me escriben o me saludan en la calle creen que, en cuanto a salud y estilo de vida, soy perfecto. ¡No lo soy! Vas a encontrar en este libro historias muy personales, entre ellas algunas que hago públicas por primera vez". □ Doctor Juan Rivera

Conocido por la comunidad hispana por ser el corresponsal médico de la cadena Univision, el doctor Juan Rivera ha creado un completo plan de salud y bienestar para la comunidad hispana en Mejora tu salud de poquito a poco. □Este libro representa mi compromiso de servirle a todos los latinos que en los últimos años se han convertido en mis pacientes virtuales", asegura el doctor Juan. □Todo mi conocimiento médico, al igual que mi pasión por mejorar la salud de nuestra comunidad, han quedado plasmados en este libro".

La primera parte de Mejora tu salud de poquito a poco explica las cuatro enfermedades que amenazan la salud de los hispanos: la obesidad, la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer. La segunda detalla los siete mandamientos para lograr una buena salud a largo plazo, no solo promoviendo una alimentación balanceada y ejercicio regular,

pero también la importancia del descanso, el control del estrés, la vida sexual, como procrear bebés saludables y finalmente cómo evitar los errores médicos.

ENGLISH DESCRIPTION

Known to the Hispanic community as the Chief Medical Correspondent for Univision, Dr. Juan Rivera, an internist with a specialty in cardiology and training at the John Hopkins University Hospital, has created this complete health and wellness plan for the Hispanic community.

In Improve Your Health Little by Little Dr. Juan explains the four illnesses that menace the Hispanics in the USA and details the seven commandments to achieve long-term good health.

- Title: Mejora tu salud de poquito a poco Una guía completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition)
 - Author: Doctor Juan Rivera
 - Released: 2016-08-09
 - Language:
 - Pages: 320
 - ISBN: 1941999859
 - ISBN13: 9781941999851
 - ASIN: 1941999859
-