TU MEJOR DEFENSA ERES TU

DR. ASEEM MALHOTRA

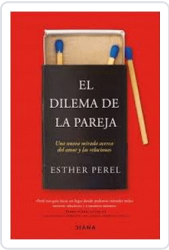
SINOPSIS

Desde el inicio de la pandemia, el doctor Malhotra, reconocido cardiólogo británico y pionero de la medicina funcional, ha destacado por señalar alteraciones de la salud que nos hacen más vulnerables. La obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares están en los primeros puestos de la lista de los factores de riesgo, así como todos aquellos indicadores de una pobre salud metabólica. La buena noticia es que en pocos días podemos prevenir, mejorar e incluso eliminar estos riesgos que exacerban el efecto de las infecciones en el cuerpo, incluyendo la COVID-19, y mejorar también nuestra capacidad para recuperarnos de ellas. El doctor Malhotra nos muestra cómo haciendo cambios sencillos en nuestra dieta, introduciendo ejercicio físico diario y aprendiendo a deshacernos del estrés podemos obtener resultados increíbles de mejora de la salud metabólica, perder peso y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como aumentar la vitalidad. En esta breve guía práctica, nos proporciona las pautas para iniciar el camino hacia una vida más larga y saludable con resultados efectivos en menos de un mes. ...

Editorial	DIANA
Materia	MEDICINAS ALTERNATIVAS
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418118685
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	145xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	15,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	18/08/2021

Títulos relacionados

HABITOS ATOMICOS
CLEAR, JAMES



DILEMA DE LA PAREJA, EL
PEREL, ESTHER

BIOLOGIA DEL PRESENTE, LA
TORRES, SERGI / ROSARIO, DAVID DEL

ESTE LIBRO TE CARGARA LAS PILAS
FEXEUS, HENRIK / ENBLAD, CATHARINA