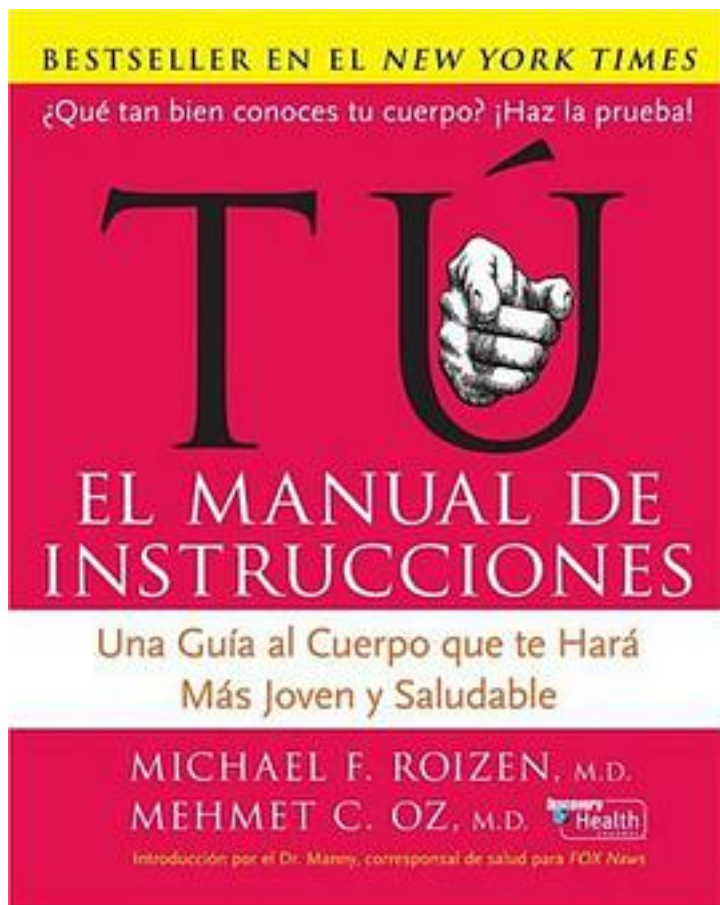


Tu



[Tu_下载链接1](#)

著者:Oz, Mehmet, M.D./ Roizen, Michael F., M.D./ Oz, Lisa/ Spiker, Ted/ Hallgren, Gary (ILT)

出版者:

出版时间:2006-7

装帧:

isbn:9780060890049

Esta guía tiene las respuestas que necesitas para convertirte en un experto de tu propio cuerpo. ¿Qué tan bien conoces tu cuerpo? Entre tu espejo de cuerpo entero y las clases de biología en el bachillerato, lo más probable es que creas que sabes mucho

sobre el cuerpo humano. Pero aunque vivimos en una epoca en la que estamos tan obsesionados con nuestros cuerpos como con los peinados de los famosos, la realidad es que muchos sabemos muy poco acerca de lo que se mueve, se revuelve y palpita en el interior de este milagroso sistema de anatomia. Cuando se trata de longevidad y calidad de vida, es importante entender los sistemas internos para saber llevar una vida mas saludable, mas joven y mejor. "TU: El Manual de Instrucciones" reta tus ideas preconcebidas de como funciona y envejece el cuerpo humano. Aprenderas sobre todos los sistemas y organos que bombean la sangre, digieren los alimentos y nos permiten recordar informacion clave. Descubriras como empiezan las enfermedades y como afectan al cuerpo, y encontraras recomendaciones sobre como prevenir y vencer los estados que amenazan tu calidad de vida. Esta guia incluye consejos sobre ejercicios, normas nutricionales, cambios sencillos en tu estilo de vida y enfoques alternativos, y ofrece un metodo facil y completo para cambiar tu vida y asi ahuyentar el envejecimiento. Ademias, te ofrece La Dieta del Manual de Instrucciones -- un plan de alimentacion disenado con un solo objetivo en mente: ayudarte a vivir una vida mas joven. Bienvenido a tu cuerpo Por que no entras y le das un vistazo?

作者介绍:

目录:

[Tu 下载链接1](#)

标签

评论

[Tu 下载链接1](#)

书评

Tu 下载链接1