

Los 100 Secretos de La Gente Saludable

LOS 100 SECRETOS DE LA **Gente Saludable**

David Niven, Ph.D.



[Los 100 Secretos de La Gente Saludable_ 下载链接1](#)

著者:Niven, David

出版者:

出版时间:2005-12

装帧:

isbn:9780060819118

La Ciencia de una Vida Saludable ¿Cuál es la diferencia entre las personas que se sienten y se ven saludables, y las que están cansadas o deprimidas y jamás están en forma? A diario enfrentamos una cantidad alarmante de estudios y estadísticas que nos dicen qué debemos y no debemos comer, cuánto tiempo tenemos que hacer ejercicio o cómo protegernos del humo de segunda mano y los dañinos rayos del sol. Pero estos estudios, además de ser contradictorios, suelen tener información científica literalmente incomprensible para el lector común. En este libro, David Niven nos hace el favor de resumir los millones de estudios que se han hecho acerca de la salud del ser humano, y de convertirlos en cien fáciles puntos que nos ayudarán a vivir más saludables y felices. Desmontando mitos comunes con consejos reales y aplicables, Niven nos explica la importancia de estos descubrimientos. Coma con frecuencia. Los investigadores de la universidad Oxford hallaron que las personas que comen cinco o seis veces al día tienen un 5 por ciento menos de colesterol que la persona media, y tienen un 45 por ciento más de posibilidades de mantener su peso ideal que las personas que sólo comen una o dos veces al día. ¿Quién dice que la cafeína es mala para la salud? La mayoría de los resultados científicos prueban que, para un adulto saludable, cantidades moderadas de cafeína (aproximadamente tres tazas de café al día) no presentan ningún riesgo a la salud. Hogar, dulce hogar. Según un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles, aquellas personas que dicen tener una vida de hogar satisfactoria tienen un 24 por ciento más de posibilidades de vivir más que la expectativa normal de vida.

作者介绍:

目录:

[Los 100 Secretos de La Gente Saludable 下载链接1](#)

标签

评论

[Los 100 Secretos de La Gente Saludable 下载链接1](#)

书评

[Los 100 Secretos de La Gente Saludable 下载链接1](#)