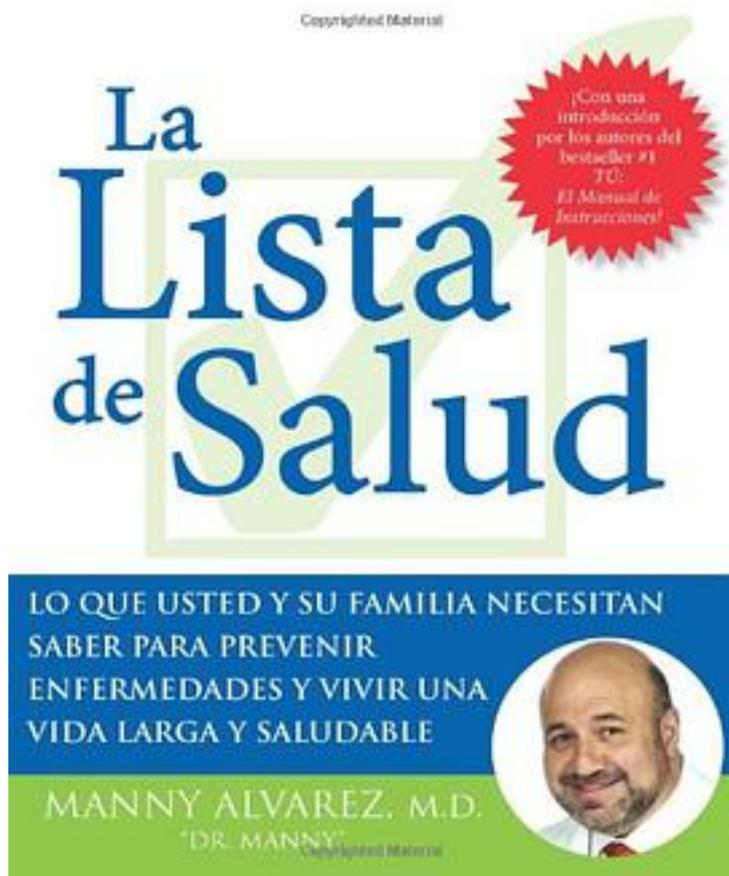


La Lista de Salud



[La Lista de Salud 下载链接1](#)

著者:Alvarez, Manny

出版者:

出版时间:2007-3

装帧:

isbn:9780061188800

Por medio de uno de los más respetados corresponsales médicos, Dr. Manny Alvarez, llega un libro de mantenimiento y salud preventiva organizado para identificar y evitar las enfermedades más comunes y los riesgos de salud a los cuales estamos susceptibles cada uno de nosotros en cualquier etapa de nuestras vidas Como en Tú:

El Manual de Instrucciones , La Lista de Salud está organizado como una guía para ayudar a que individuos y familias tomen las precauciones necesarias, en el momento adecuado de sus vidas, para evitar las enfermedades y los riesgos de salud más comunes, y para encaminarlos en una forma de vida enérgica y saludable. En la vida de una persona, cada década trae consigo nuevos riesgos de salud imprevistos en la década anterior. Un plan de salud debe estar hecho a medida para adaptarse al cuerpo mientras madura y comienza cada década nueva de vida. Las explicaciones fáciles y amables de Dr. Manny y su análisis simple de cómo mantenerse saludable le muestran a las personas como actuar preventiva y activamente, sin miedos innecesarios o dependencia en los abundantes mitos de salud contraproducentes y anticuados. La misión de Dr. Manny es ayudar a los lectores en su búsqueda para vivir una vida larga y saludable, y lograr que le cierren la puerta a futuras enfermedades graves usando conocimientos médicos comprobados y sensatos.

作者介绍:

目录:

[La Lista de Salud_下载链接1](#)

标签

评论

[La Lista de Salud_下载链接1](#)

书评

[La Lista de Salud_下载链接1](#)