

Prevenir



[Prevenir_ 下载链接1](#)

著者:Solano, Catherine

出版者:

出版时间:

装帧:

isbn:9788472456365

The helpful health habits detailed in this guide are based on scientific research that has shown prevention to be the best and most effective way to improve one's health and live longer. Placing responsibility on the individual, this work outlines the key changes necessary for prevention--better mental and physical hygiene, improved nutrition, and a positive professional environment. Specific techniques such as using anti-cholesterol medications and aspirin, eliminating animal fats, seasoning foods with curcuma, drinking green tea, flossing, avoiding smoky environments, moving away from highly polluted areas, and walking at least an hour and a half a week are included. Las practicas beneficiosas incluidas en esta guia de prevencion se basan en los estudios cientificos que comprueban que mas vale prevenir que curar para vivir mas tiempo y con mejor salud. La responsabilidad es de cada individuo y esta obra indica los cambios claves de la prevencion: una mejor higiene fisica y psiquica, una dieta balanceada y un ambiente profesional positivo. Los autores incluyen tecnicas especificas para lograr prevenir enfermedades, como utilizar ciertos medicamentos anti-colesterol o la aspirina, desterrar las grasas animales, sazonar con curcuma, beber te verde, limpiarse los dientes con hilo dental, huir de los ambientes cargados de humo, no vivir en zonas de alta contaminacion, caminar un minimo de una hora y media semanal y muchas mas.

作者介绍:

目录:

[Prevenir_下载链接1](#)

标签

评论

[Prevenir_下载链接1](#)

书评

[Prevenir 下载链接1](#)