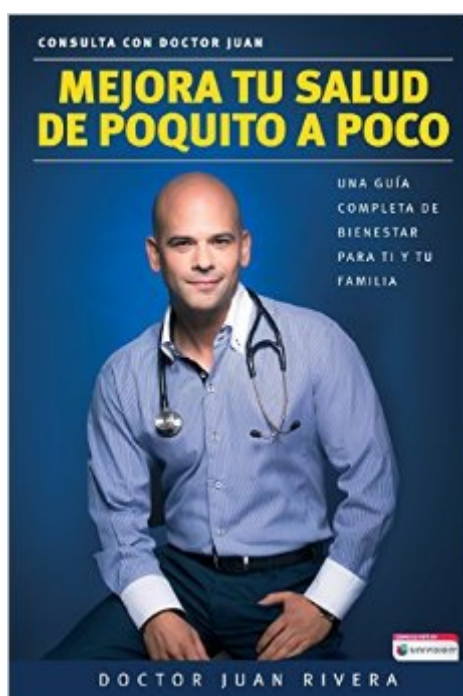


The book was found

Mejora Tu Salud De Poquito A Poco – Una Guá-a Completa De Bienestar Para Ti Y Tu Familia (Serie: Consulta Con Doctor Juan) / Improve Your Health: Little By Little (Spanish Edition)



Synopsis

¿Quieres ser saludable a largo plazo y para siempre? Aquí tienes la respuesta: El doctor Juan Rivera revela su plan de acción metódico y realista para que puedas lograrlo. Olvdate de las dietas de moda y los planes de ejercicios que intimidan. En estas páginas, y con el mismo estilo ameno, sencillo y directo con que lo ves en la televisión, el doctor Juan te explica los siete mandamientos para mejorar tu salud: Con la dieta de poquito a poco aprenderás a alimentarte bien y lograr el peso que desees, sin trucos ni medidas extremas. El que no camina, se oxida, por eso el doctor Juan ha diseñado un sencillo programa que te ayudará a ponerte en forma, a tu ritmo. Dormir no es un lujo, es bienestar! Aprende cómo disfrutar de un sueño reparador y a desengancharte de las pastillas para dormir con alternativas sanas. El estrés es la epidemia del siglo y sus consecuencias son dramáticas. El doctor Juan te propone cinco pasos para manejarlo. Descubre los efectos positivos del sexo en tu cuerpo y cómo solucionar los problemas que deterioran la vida sexual. Cuida de la salud de tu bebé antes de concebirlo y sigue los cuatro pasos del doctor Juan para un embarazo saludable. Toma las riendas de tu salud! El doctor Juan te dice cómo evitar los errores médicos y protegerte de procedimientos innecesarios. "Muchas de las personas que me ven por televisión, me escriben o me saludan en la calle creen que, en cuanto a salud y estilo de vida, soy perfecto. ¡No lo soy! Vas a encontrar en este libro historias muy personales, entre ellas algunas que hago públicas por primera vez".

• Doctor Juan Rivera _____ Conocido por la comunidad hispana por ser el corresponsal médico de la cadena Univision, el doctor Juan Rivera ha creado un completo plan de salud y bienestar para la comunidad hispana en *Mejora tu salud de poquito a poco*. • Este libro representa mi compromiso de servirle a todos los latinos que en los últimos años se han convertido en mis pacientes virtuales, asegura el doctor Juan. • Todo mi conocimiento médico, al igual que mi pasión por mejorar la salud de nuestra comunidad, han quedado plasmados en este libro. • La primera parte de *Mejora tu salud de poquito a poco* explica las cuatro enfermedades que amenazan la salud de los hispanos: la obesidad, la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer. La segunda detalla los siete mandamientos para lograr una buena salud a largo plazo, no solo promoviendo una alimentación balanceada y ejercicio regular, pero también la importancia del descanso, el control del estrés, la vida sexual, como procrear bebés saludables y finalmente cómo evitar los errores médicos.

ENGLISH DESCRIPTION Known to the Hispanic community as the Chief Medical Correspondent for Univision, Dr. Juan Rivera, an internist with a specialty in cardiology and training at the John Hopkins University Hospital, has created this complete health and wellness plan for the Hispanic community. In *Improve Your Health Little by Little* Dr. Juan

explains the four illnesses that menace the Hispanics in the USA and details the seven commandments to achieve long-term good health.

Book Information

Paperback: 320 pages

Publisher: Aguilar (August 9, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 1941999859

ISBN-13: 978-1941999851

Product Dimensions: 6 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 12 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars Â Â See all reviews Â (23 customer reviews)

Best Sellers Rank: #472 in Books (See Top 100 in Books) #1 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > No-FicciÃfÂ n #1 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal #1 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso

Customer Reviews

Great book with really interesting information about what foods to eat together. It explains what fruits and vegetables to eat together that are good for your body. I always thought that eating any fruits and veggies was a good thing. As it turns out, it's better for you to eat certain combinations of fruits and veggies to ensure you're getting all the right vitamins and nutrients in your body. This is a great read, and it changed the way I eat.

I really learned a lot, things that you hear at TV programs, things you hear at your doctor's office, here there etc. but now you can read and learn more with all the details that Dr. Juan Rivera exposed in this book. Reading the book make me more diligent at the time to buy my food, things that I thought were healthy now I see the ingredient labels and it has double of the sodium you need, etc. many other issues that I'm glad I found and I made a lot of changes! I finished reading my book in 3 days and I can tell you that this book is the key to turn your life to a very healthy one.

Este mÃjs que un libro ,es una guÃ- a de salud. Estoy fascinada y recomiendo a todos . De mi parte lo he comprado 5 veces y lo he regalado 4 por quÃ© es un libro que no se presta ... Hay que tenerlo en casa.

Estoy fascinada con este libro, contiene mucha informacion de como cuidar nuestra salud y la de nuestra familia. Muchas gracias al Dr Juan Rivera.

Me encanta que el doctor pone sus experiencias personales en el libro!

Este libro es muy informativo. En verdad que aprendí mucho al leerlo.

Este libro se los recomiendo, muy educativo y productivo.

Un libro q todos deberiamos llevar diariamente no lo puedo dejar de leer

[Download to continue reading...](#)

Mejora tu salud de poquito a poco – Una guía completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition) Hogwarts: una guía incompleta y poco fiable (Pottermore Presents - Español) (Spanish Edition) Inglés: (Incluyendo 1 clase con audio gratis y un vídeo gratis) El Secreto Para Hablar Inglés Como Un Nativo En 6 Meses Para Personas Con Poco Tiempo (hablan ... americano, británico) (Spanish Edition) Supergenés: Libera el potencial de tu ADN para una salud óptima y un bienestar radical (Spanish Edition) Codependencia, Autoayuda, Salud y bienestar: Modificación de Conducta: El Diario de cinco minutos para el cambio de comportamiento: (codependencia) (Comportamiento: ... (codependencia)) (Spanish Edition) Conoce a tu posible tío [Know Your Possible]: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta [Improving on What Matters: Health, Work and Conduct] Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: Introducción a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) MÁXIMA MEMORIA. Cómo Mejorar Mi Memoria En Una Tarde (Spanish Edition) Los Vedas, Vyasa y Juan B. Bergua, Colección La Crítica Literaria por el célebre crítico literario Juan Bautista Bergua, Ediciones Ibéricas (Spanish Edition) Gallos de combate: Nacidos para luchar: Genética, mejora y nutrición de gallos de riña (Spanish Edition) Las 7 claves de gestión del líder: Mejora tu trabajo y tu calidad de vida (Spanish Edition) Bienestar animal (Spanish Edition) Las Estaciones De La Cruz: Un Devocionario Catolico y Libro de Colorear Para Adultos : Un Devocionario Catolico para Reflexionar con La Familia Sobre ... del Papa Francisco (Spanish Edition) Las 7 Llaves de la Felicidad [The 7 Keys to Happiness]: Las Fuentes de Bienestar y su Orden Natural [Sources of Wellness and the Natural Order] UNA TUMBA SIN NOMBRE: Las confesiones de un militar dejan frío a su familia (Spanish Edition) Windows 10: La guía completa: Iniciarse en el nuevo

sistema operativo de Microsoft. (Spanish Edition) La Sagrada Familia: El paraíso terrenal de Gaudí- (Spanish Edition) Mis pedazos rotos: Sanando las heridas del abuso sexual a través de la fe, la familia y el amor (Spanish Edition) En el país que amamos: Mi familia dividida (Spanish Edition) Montessori en casa: El cambio empieza en tu familia (Spanish Edition)

[Dmca](#)