

# Sana sin esfuerzo (Colección Vital): Los 9 pilares para recuperar tu salud (Spanish Edition)

¡Deja que tu cuerpo haga el trabajo! Joseph Mercola, gurú definitivo de la medicina natural, revela los nueve pilares para renovar tu salud y alcanzar tu peso ideal.

#1 Bestseller de *The New York Times*. Con prólogo de David Perlmutter.

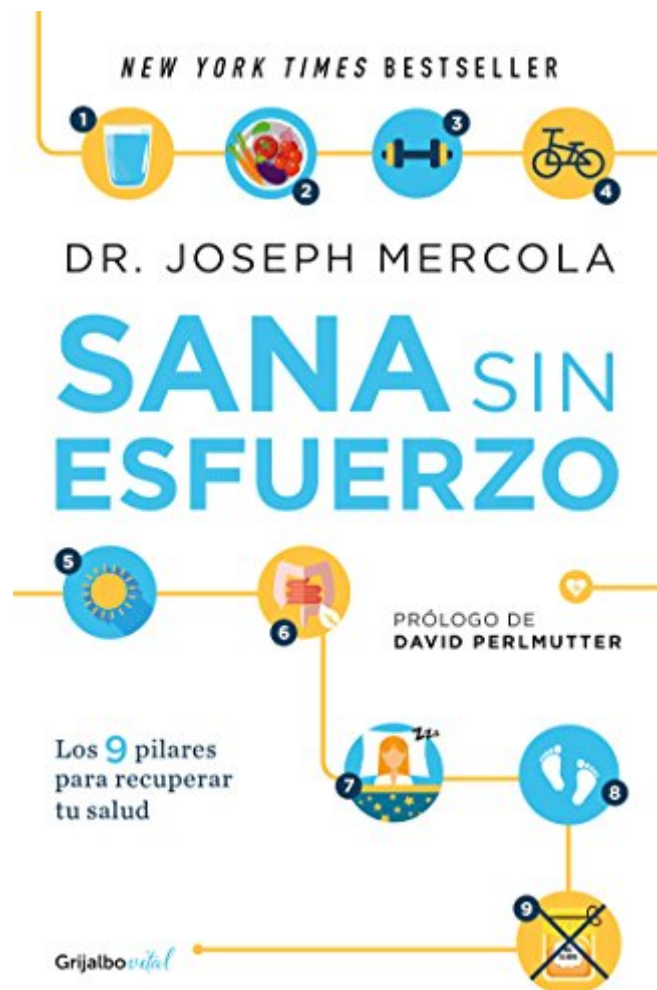
9 principios para adquirir de manera natural nuevos hábitos saludables que harán que tu cuerpo se regenere a sí mismo todos los días.

¿Tienes que decirles a tus pulmones que respiren? ¿A tu piel que cicatrice una herida? ¿A tu estómago que tenga hambre? ¡No! Tu cuerpo hace todo esto en automático, espontáneamente. En *Sana sin esfuerzo* el doctor Joseph Mercola, gurú definitivo y pionero en el campo de la **medicina natural**, revela los nueve pilares para renovar tu salud y alcanzar tu **peso ideal**, tan fáciles de implementar como:

- Consumir 75% de las calorías diarias en forma de grasa para reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares y prevenir el cáncer.
- Evitar algunos tipos de carne y pescado, pero disfrutar de la mantequilla.
- Incrementar el consumo de alimentos fermentados para fortalecer el sistema inmune y mejorar el estado de ánimo.
- Caminar descalzo para disminuir la inflamación sistémica (¡y porque simplemente se siente genial!).
- Reír a carcajadas: es tan bueno para los vasos sanguíneos como 15 minutos de ejercicio.

*Sana sin esfuerzo* es el compendio de décadas de **experiencia médica** del doctor Mercola, así como el resumen de la información científica de vanguardia más esperanzadora y sorprendente. Es la única guía que necesitas para olvidarte de las enfermedades y el sobrepeso... sin esfuerzo.

Sana sin esfuerzo (Colección Vital): Los 9 pilares para recuperar tu salud (Spanish Edition) por Joseph Mercola fue vendido por £7.99 cada copia. El libro publicado por Grijalbo. Contiene 336 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Sana sin esfuerzo (Colección Vital): Los 9 pilares para recuperar tu salud (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: February 10, 2017
- Número de páginas: 336 páginas
- Autor: Joseph Mercola
- Editor: Grijalbo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Sana sin esfuerzo (Colección Vital): Los 9 pilares para recuperar tu salud (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Sana sin esfuerzo (Colección Vital): Los 9 pilares para recuperar tu salud (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Libro**

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus ...

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

## **JuJa Italia**

Sampdoria Inter. Sampdoria-Inter 0-5, Perisic e poker di Icardi: blucerchiati travolti Sampdoria-Inter 0-5, poker Icardi con gol di tacco. Apre Perisic