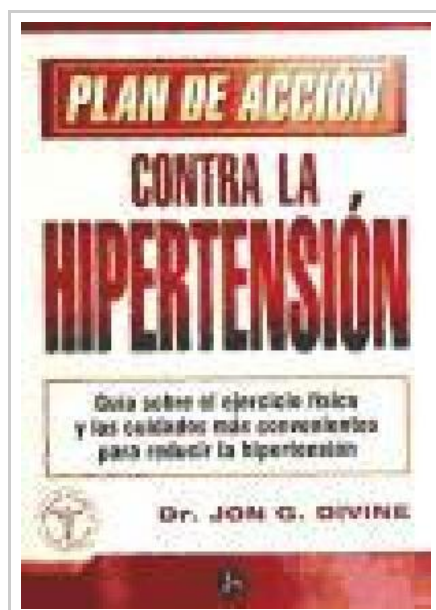




PLAN DE ACCIÓN CONTRA LA HIPERTENSIÓN GUÍA SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO Y LOS CUIDADOS MÁS CONVENIENTES PARA REDUCIR LA HIPERTENSIÓN

By DIVINE, JON G., DR.

NEO PERSON, 2009. soft. Book Condition: New. Basado en contrastadas investigaciones, este plan -basado en el conocimiento de la enfermedad y especialmente en la práctica de ejercicio físico específico- te brindará una ayuda excepcional y natural para controlar tu dieta, mejorar tu salud y reducir tu hipertensión. Utiliza los ejemplos de los programas que aparecen en estas páginas o adapta uno de ellos a tus propias necesidades y mejora así tu fuerza, flexibilidad y resistencia. Aprende los mejores ejercicios para controlar tu tensión; corrige las técnicas y descubre de qué manera la dieta, la medicación y el ejercicio interactúan positivamente para equilibrar tu tensión arterial. Normalmente existe una relación muy estrecha entre la falta de ejercicio y la mayoría de las enfermedades, cuantificable en términos de ` dosis de práctica. Aunque en los últimos años se ha intentado determinar la mínima cantidad diaria de actividad necesaria para beneficiarse del ejercicio físico en general, lamentablemente encontramos escasas aportaciones relativas a cómo recibir el máximo beneficio del ejercicio sobre una condición física o enfermedad determinada. Esto es precisamente lo que pretende este libro: enseñar a conseguir el máximo control sobre la tensión arterial a partir de un ejercicio adecuado. Considera, por tanto, que...



READ ONLINE

Reviews

The very best publication i at any time read through. I actually have go through and i am confident that i am going to planning to read through once more once more down the road. I found out this ebook from my i and dad advised this publication to learn.

-- **Emie Wuckert**

Very useful to any or all group of men and women. I am quite late in start reading this one, but better then never. You are going to like just how the blogger publish this book.

-- **Kristian Nader**

Other PDFs



Chaucer's Canterbury Tales

Walker. 1 Paperback(s), 2007. soft. Book Condition: New. Travel back to medieval England and join Geoffrey Chaucer's band of Canterbury pilgrims in this introduction to one of Britain's great literary treasuresone of Marcia Williams's puckish literary adaptations, illustrated with her abundantly detailed...



El Desaf

B&H Espanol. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 256 pages. Dimensions: 8.4in. x 5.4in. x 0.8in.Los autores del xito de libreria El Desaf del Amor para matrimonios han creado El Desaf del Amor para Padres, una travesa de 40 das de desafios que...



Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition

Pinata Books. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 178 pages. Dimensions: 8.3in. x 5.4in. x 0.6in.First ever Spanish-language edition of the critically acclaimed collection of short stories for young adults by a master of Latino literature Were all walking stars, the eighty-four year...



The Secret That Shocked de Santis (Paperback)

Harlequin, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. Not for Online.. 165 x 104 mm. Language: English . Brand New Book. How is she going to tell him? Army lieutenant Stella Zambrano had the surprise of her life when a routine medical...



Oxford Reading Tree Read with Biff, Chip, and Kipper: Phonics: Level 2: The Fizz-buzz (Hardback)

Oxford University Press, United Kingdom, 2011. Hardback. Book Condition: New. 174 x 142 mm. Language: English . Brand New Book. Read With Biff, Chip and Kipper is the UK s best-selling home reading series. It is based on Oxford Reading Tree which...



Oxford Reading Tree Read with Biff, Chip and Kipper: Phonics: Level 2: A Yak at the Picnic (Hardback)

Oxford University Press, United Kingdom, 2014. Hardback. Book Condition: New. Mr. Nick Schon (illustrator). 177 x 148 mm. Language: English . Brand New Book. Read With Biff, Chip and Kipper is the UK s best-selling home reading series. It is based on...