



DOWNLOAD



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...

Reviews

This ebook is wonderful. I could comprehend every thing out of this created e ebook. I am just effortlessly can get a satisfaction of reading a created pdf.

-- **Federico Nolan**

This ebook could be worthy of a read through, and far better than other. I am quite late in start reading this one, but better then never. I realized this publication from my dad and i advised this publication to learn.

-- **Stefan Von**