



La ciencia de la salud: mis consejos para una vida sana

By Corbella, Josep, Fuster, Valentí

Editorial Planeta, S.A., 2008. soft. Book Condition: New. ¿Cómo conseguir un peso adecuado y mantenerlo? ¿Cómo dejar de fumar y no recaer? ¿Cómo sobrevivir al estrés? El cardiólogo Valentí Fuster, Premio Príncipe de Asturias de Investigación 1996, ofrece en La ciencia de la salud, escrito en colaboración con el periodista Josep Corbella, consejos básicos para cuidar la salud y mejorar la calidad de vida. La ciencia de la salud presenta en un lenguaje claro y ameno, ilustrado con ejemplos de pacientes anónimos, lo que la medicina sabe hoy día sobre algunos de los problemas de salud que más preocupan a los ciudadanos: el control de peso, la dieta ideal, el colesterol, la actividad física, la tensión arterial, los controles de salud, el consumo de alcohol, la adicción al tabaco, el estrés y hasta la felicidad. El libro puede leerse de principio a fin o no ser consultado ocasionalmente. Las investigaciones de este eminente cardiólogo sobre el origen de los accidentes cardiovasculares, que han contribuido a mejorar la prevención y el tratamiento de infartos, le valieron en 1996 el Premio Príncipe de Asturias de Investigación. Una mezcla única de conocimiento profundo, experiencia y capacidad de divulgación. Como científico, es Doctor...



READ ONLINE

[8.33 MB]

Reviews

The publication is easy in read through safer to comprehend. It is actually loaded with wisdom and knowledge Its been printed in an extremely simple way and is particularly simply right after i finished reading through this pdf where actually modified me, affect the way i believe.

-- **Ms. Clementina Cole V**

This is the very best publication i have got read until now. It is definitely simplified but shocks within the fifty percent of the pdf. You may like how the article writer create this pdf.

-- **Rosario Durgan**