

The book was found

# Vitaminas Y Minerales Esenciales Para La Salud (Spanish Edition)



## Synopsis

En esta completa guía, los autores Jack Challem y Liz Brown, expertos en temas de salud y nutrición nos describen con claridad los beneficios y propiedades que pueden tener los suplementos vitamínicos en nuestro organismo. •(<http://www.rerumnatura.es>)

Realiza un recorrido exacto y muy certero a través de las vitaminas más importantes, para que aprendamos a relacionarlas con los efectos que producen en el organismo y así poderlas usar para nuestro beneficio. •(<http://www.comentariosdelibros.com>)

Sabemos que alimentarnos correctamente, llevar un estilo de vida sano y agregar a nuestra dieta los suplementos nutricionales apropiados puede significar una gran diferencia para nuestra salud. •(<http://www.libreriaexcellence.com>)

A lo largo de 13 capítulos ofrece acertadas descripciones sobre la relación entre la salud y las vitaminas A, C, D, E y del complejo B, sin dejar de lado a minerales como calcio, potasio, selenio, cromo, zinc, cobre, hierro, yodo y magnesio. •(<http://www.saludymedicinas.com.mx>)

Amplia tus conocimientos con este libro de ciencias humanas, perfectamente adaptado para todos los lectores por su cuidado contenido. •(<http://www.ultimacomic.es>)

Conocer los efectos de las vitaminas es fundamental para prevenir las enfermedades sin tener que recurrir, más adelante, a terapias farmacológicas. Una alimentación sana es fundamental para tener un buen estado de salud, pero poca gente sabe que, aún comiendo de un modo sano, no asimilamos las cantidades de vitaminas y minerales necesarias para nuestro organismo, tampoco es un dato muy difundido que el modo de cocinar los alimentos incide en la cantidad de vitaminas que asimilamos. Vitaminas y minerales esenciales para la salud nos da a conocer las vitaminas que estimulan determinados procesos bioquímicos de nuestro cuerpo, aquellas que nos ayudarán a prevenir las infecciones o enfermedades como el cáncer, pero también a pensar con más claridad y a tener más energía para el día a día. Jack Challem y Liz Brown son dos escritores acostumbrados a investigar sobre temas de salud y a publicar en revistas médicas, por ello, son asombrosas sus revelaciones sobre un tema que parece, en un principio, del dominio público, como son las vitaminas y los minerales. Conoceremos gracias a ellos las propiedades de la vitamina B3 para bloquear los alucinógenos que segregan los enfermos de esquizofrenia, o las de la vitamina B12 para protegernos de enfermedades de tipo neuronal, así como las virtudes de minerales como el calcio o el potasio que pueden aliviarnos de males como las cefaleas o las migrañas. Razones para comprar la obra: - Las guías de salud son muy sencillas, breves, directas y asequibles a todo tipo de lector, aun al que se acerca al tema por primera vez. - Prevenir las enfermedades es un problema que preocupa a todo el mundo y esta guía te ayuda a conocer los suplementos vitamínicos que te ayudarán a hacerlo. - El libro nos ofrece una alternativa a los productos

quÃ- micos para llevar una vida sana agregando los suplementos vitamÃ- nicos y los minerales apropiados. - EstÃ escrita por especialistas en salud que ofrecen mÃltiples soluciones para tener una salud plena durante mÃs tiempo. Una obra completa y accesible que, no obstante, guarda muchas revelaciones sobre las vitaminas y minerales para que el lector decida si tomarlas en su alimentaciÃ n diaria o recurrir a los Ãtiles complejos vitamÃ- nicos.

## Book Information

File Size: 1031 KB

Print Length: 176 pages

Publisher: Ediciones Nowtilus (November 3, 2011)

Publication Date: November 3, 2011

Sold by:Â Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B0064BWG1A

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,610,515 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #67

inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Medicina > FarmacologÃfÂ-a #305 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Medicina > Especialidades #469 inÂ Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Alternative Medicine > Vitamins

## Customer Reviews

Material de lectura sencilla y clara.

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

Vitaminas y minerales esenciales para la salud (Spanish Edition) Las 7 supermedicinas de la naturaleza/ Nature's Super 7 Medicines: Los 7 Ingredientes Esenciales Para Una Salud Optima/ The 7 Essential Ingredients ... Y Salud / Body and Health) (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: IntroducciÃ n a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Padres criando ninos con problemas de salud y necesidades especiales: Esenciales de Amor y Logica C para criar ninos felices y saludables (Spanish Edition) La Guia Completa de Vitaminas, Hierbas y Suplementos: Todo lo que Necesita Saber para Llevar una Vida Saludable (Spanish Edition) Atlas Ilustrado de los minerales/ Illustrated Atlas of Minerals (Spanish Edition) Â¿PUEDEN LAS VITAMINAS CURAR EL ALCOHOLISMO?

(Spanish Edition) Manual de epidemiologia y salud publica / Manual of Epidemiology and Public Health: Para Grados En Ciencias De La Salud / For Grades in Health Sciences (Spanish Edition)  
EL CACHORRO 8 ESENCIALES NORMAS DE CAPACITACIÓN: Aprender 8 Poderosamente Eficaz Y Reglas Simples Para Entrenar A Tu Cachorro Para Convertirse En Un Perro ... Mascota Fácil Serie nº 4) (Spanish Edition) Salud Natural despues del Parto: Guia completa para una buena salud posterior al parto Anatomía y 100 estiramientos esenciales para running (Color) (Deportes nº 27) (Spanish Edition) Guia medica de remedios para ninos: Cientos de sugerencias y tratamientos practicos para cuidar la salud de los ninos, desde alergias y adiccion a la ... la prevencion de accidentes (Spanish Edition) Su Boca es Clave para su Salud: Ponga atención a sus dientes para prevenir, curar o aliviar artritis, cáncer, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crónicas. (Spanish Edition) La Nueva Cura Biblica Para la Diabetes: Verdades antiguas, remedios naturales y los ultimos hallazgos para su salud (Spanish Edition) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgánicos para una salud óptima (Spanish Edition) Libros Para Colorear Para Adultos: Mandala Indio Paginas Para Colorear (Libros de Mandala Intrincados Para Adultos) Volumen 7 (Spanish Edition) La iluminacion en la fotografia / Photographic Lighting: Tecnicas esenciales / Essential Skills (Spanish Edition) Aprender Photoshop CS6 / The Non-Designer's Photoshop Book: Técnicas esenciales / Essential Techniques (Spanish Edition) Charles Darwin: Textos esenciales (Spanish Edition) Sigmund Freud: Textos esenciales (Spanish Edition)

[Dmca](#)