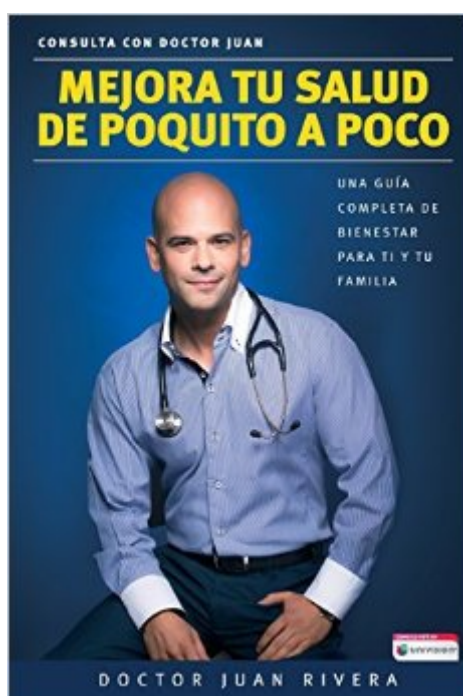


The book was found

# Mejora Tu Salud De Poquito A Poco &#150; Una Gu&#225;a Completa De Bienestar Para Ti Y Tu Familia (Serie: Consulta Con Doctor Juan) / Improve Your Health: Little By Little (Spanish Edition)



## Synopsis

¿Quieres ser saludable a largo plazo y para siempre? Aquí tienes la respuesta: El doctor Juan Rivera revela su plan de acción metódico y realista para que puedas lograrlo. Olvdate de las dietas de moda y los planes de ejercicios que intimidan. En estas páginas, y con el mismo estilo ameno, sencillo y directo con que lo ves en la televisión, el doctor Juan te explica los siete mandamientos para mejorar tu salud: Con la dieta de poquito a poco aprenderás a alimentarte bien y lograr el peso que deseas, sin trucos ni medidas extremas. El que no camina, se oxida, por eso el doctor Juan ha diseñado un sencillo programa que te ayudará a ponerte en forma, a tu ritmo. Dormir no es un lujo, es bienestar! Aprende cómo disfrutar de un sueño reparador y a desengancharte de las pastillas para dormir con alternativas sanas. El estrés es la epidemia del siglo y sus consecuencias son dramáticas. El doctor Juan te propone cinco pasos para manejarlo. Descubre los efectos positivos del sexo en tu cuerpo y cómo solucionar los problemas que deterioran la vida sexual. Cuida de la salud de tu bebé antes de concebirlo y sigue los cuatro pasos del doctor Juan para un embarazo saludable. Toma las riendas de tu salud! El doctor Juan te dice cómo evitar los errores médicos y protegerte de procedimientos innecesarios. "Muchas de las personas que me ven por televisión, me escriben o me saludan en la calle creen que, en cuanto a salud y estilo de vida, soy perfecto. No lo soy! Vas a encontrar en este libro historias muy personales, entre ellas algunas que hago públicas por primera vez".

• Doctor Juan Rivera \_\_\_\_\_ Conocido por la comunidad hispana por ser el corresponsal médico de la cadena Univision, el doctor Juan Rivera ha creado un completo plan de salud y bienestar para la comunidad hispana en *Mejora tu salud de poquito a poco*. Este libro representa mi compromiso de servirle a todos los latinos que en los últimos años se han convertido en mis pacientes virtuales, asegura el doctor Juan. Todo mi conocimiento médico, al igual que mi pasión por mejorar la salud de nuestra comunidad, han quedado plasmados en este libro. La primera parte de *Mejora tu salud de poquito a poco* explica las cuatro enfermedades que amenazan la salud de los hispanos: la obesidad, la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer. La segunda detalla los siete mandamientos para lograr una buena salud a largo plazo, no solo promoviendo una alimentación balanceada y ejercicio regular, pero también la importancia del descanso, el control del estrés, la vida sexual, como procrear bebés saludables y finalmente cómo evitar los errores médicos.

ENGLISH DESCRIPTION Known to the Hispanic community as the Chief Medical Correspondent for Univision, Dr. Juan Rivera, an internist with a specialty in cardiology and training at the John Hopkins University Hospital, has created this complete health and wellness plan for the Hispanic community. In *Improve Your Health Little by Little* Dr. Juan

explains the four illnesses that menace the Hispanics in the USA and details the seven commandments to achieve long-term good health.

## Book Information

Paperback: 320 pages

Publisher: Aguilar (August 9, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 1941999859

ISBN-13: 978-1941999851

Product Dimensions: 6 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 12 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars [See all reviews](#) (23 customer reviews)

Best Sellers Rank: #472 in Books (See Top 100 in Books) #1 in [Books > Libros en espaÃ±ol > No-FicciÃ³n](#) #1 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal](#) #1 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso](#)

## Customer Reviews

Great book with really interesting information about what foods to eat together. It explains what fruits and vegetables to eat together that are good for your body. I always thought that eating any fruits and veggies was a good thing. As it turns out, it's better for you to eat certain combinations of fruits and veggies to ensure you're getting all the right vitamins and nutrients in your body. This is a great read, and it changed the way I eat.

I really learned a lot, things that you hear at TV programs, things you hear at your doctor's office, here there etc. but now you can read and learn more with all the details that Dr. Juan Rivera exposed in this book. Reading the book make me more diligent at the time to buy my food, things that I thought were healthy now I see the ingredient labels and it has double of the sodium you need, etc. many other issues that I'm glad I found and I made a lot of changes! I finished reading my book in 3 days and I can tell you that this book is the key to turn your life to a very healthy one.

Este mÃ¡s que un libro ,es una guÃ­a de salud. Estoy fascinada y recomiendo a todos . De mi parte lo he comprado 5 veces y lo he regalado 4 por quÃ© es un libro que no se presta ... Hay que tenerlo en casa.

Estoy fascinada con este libro, contiene mucha informacion de como cuidar nuestra salud y la de nuestra familia. Muchas gracias al Dr Juan Rivera.

Me encanta que el doctor pone sus experiencias personales en el libro!

Este libro es muy informativo. En verdad que aprendí mucho al leerlo.

Este libro se los recomiendo, muy educativo y productivo.

Un libro q todos deberiamos llevar diariamente no lo puedo dejar de leer

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

Mejora tu salud de poquito a poco &#150; Una guía completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition) Aromaterapia y Terapias Naturales para Cuerpo y Mente La Guía Holística para Bienestar, Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de Bienestar Holístico ... Terapias Naturales) (Spanish Edition) La Guía Completa sobre Plomería: -Materiales modernos y cá digos actualizados -Una nueva Guía para trabajar con Tubería de Gas (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) Salud Natural despues del Parto: Guia completa para una buena salud posterior al parto Inglés: (Incluyendo 1 clase con audio gratis y un vídeo gratis) El Secreto Para Hablar Inglés Como Un Nativo En 6 Meses Para Personas Con Poco Tiempo (hablan ... americano, británico) (Spanish Edition) Meditación: Para Principiantes! Guía Completa Para Meditar Y Comenzar Una Nueva Vida: (¡Con Imágenes!) (Spanish Edition) Supergenés: Libera el potencial de tu ADN para una salud ó ptima y un bienestar radical (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: Introducci3n a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Adicto al pan: Elimina el trigo, baja de peso y mejora tu salud (Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health) (Spanish Edition) Hogwarts: una guía incompleta y poco fiable (Pottermore Presents - Español) (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) Sabiduría Emocional: Un reencuentro con las fuentes naturales del bienestar y la salud emocional (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) El libro de cocina ayurvédica: Una guía personalizada para una buena nutrici3n y salud (Spanish Edition) Conoce a tu posible t3º [Know Your Possible]: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta [Improving on What

Matters: Health, Work and Conduct] La nueva guía médica de remedios caseros: Soluciones sencillas, ideas ingeniosas y curas poco comunes para ayudarlo a sentirse mejor rápidamente (Spanish Edition) Recuperando el Sentido Común -Abuso de Alcohol y/o Uso de Drogas- Una Guía para la Familia (Spanish Edition) Manual de epidemiología y salud pública / Manual of Epidemiology and Public Health: Para Grados En Ciencias De La Salud / For Grades in Health Sciences (Spanish Edition) Codependencia, Autoayuda, Salud y bienestar: Modificación de Conducta: El Diario de cinco minutos para el cambio de comportamiento: (codependencia) (Comportamiento: ... (codependencia)) (Spanish Edition) Obesidad y trastorno por atracón: Ensayo para comprender y tratar la obesidad (Psicología, Bienestar y Salud nº 1) (Spanish Edition) Decoración fácil y económica .Secretos para renovar tu casa con poco dinero. (Spanish Edition)

[Dmca](#)