

Sana Sin Esfuerzo/Effortless Healing: 9 Simple Ways to Sidestep Illness, Shed Excess Weight, and Help Your Body Fix Itself: 9 Sencillos Pasos Para Que ... Pierdas Peso y Recuperes Tu Salud

#1 Bestseller de The New York Times. Con prologo de David Perlmutter.

9 principios para adquirir de manera natural nuevos habitos saludables que haran que tu cuerpo se regenere a si mismo todos los dias.

Tienes que decirles a tus pulmones que respiren? A tu piel que cicatrice una herida? A tu estomago que tenga hambre? No! Tu cuerpo hace todo esto en automatico, espontaneamente. En *Sana sin esfuerzo* el doctor Joseph Mercola, guru definitivo y pionero en el campo de la **medicina natural**, revela los nueve pilares para renovar tu salud y alcanzar tu **peso ideal**, tan faciles de implementar como:

- Consumir 75% de las calorías diarias en forma de grasa para reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares y prevenir el cancer.
- Evitar algunos tipos de carne y pescado, pero disfrutar de la mantequilla.
- Incrementar el consumo de alimentos fermentados para fortalecer el sistema inmune y mejorar el estado de animo.
- Caminar descalzo para disminuir la inflamacion sistematica (y porque simplemente se siente genial!).
- Reir a carcajadas: es tan bueno para los vasos sanguineos como 15 minutos de ejercicio.

Sana sin esfuerzo es el compendio de decadas de **experiencia medica** del doctor Mercola, asi como el resumen de la informacion cientifica de vanguardia mas esperanzadora y sorprendente. Es la unica guia que necesitas para olvidarte de las enfermedades y el sobrepeso... sin esfuerzo.

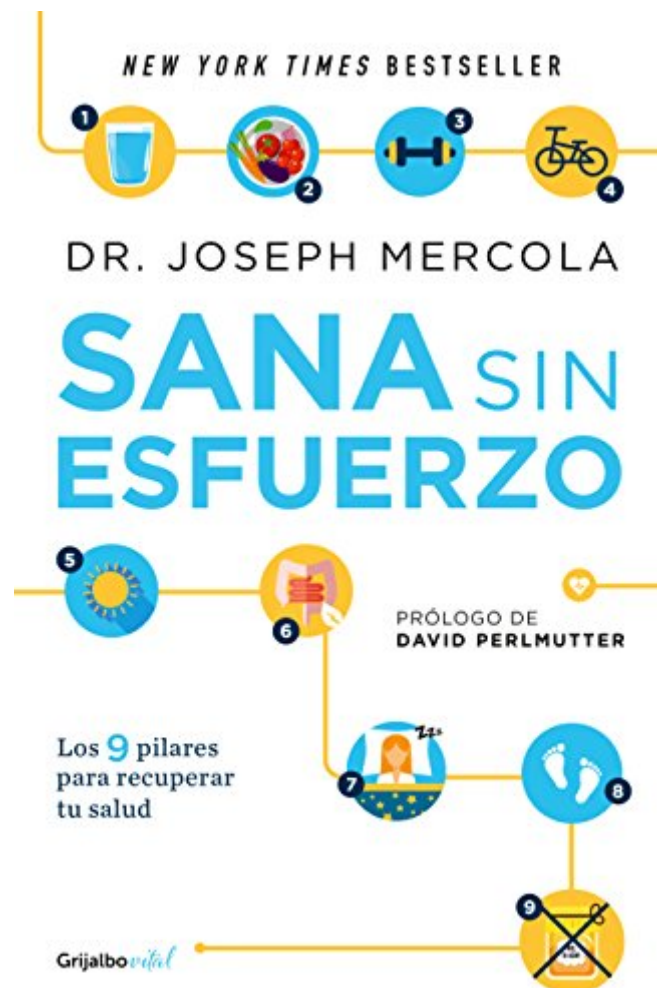
ENGLISH DESCRIPTION

LET YOUR BODY DO THE WORK Do you have to tell your leg to heal from a scrape? Your lungs to take in air? Your body that it's hungry? No. Your body does these things automatically, effortlessly. Vibrant health is your birthright and within your grasp; you just have to step out of the way. In *Effortless Healing*, online health pioneer, natural medicine advocate, and bestselling author Dr. Joseph Mercola reveals the nine simple secrets to a healthier, thinner you. The results are amazing and the steps can be as easy to implement as: - Throwing ice cubes in your water to make it more "structured" - Skipping breakfast, as it could be making you fat - Eating up to 75 percent of your calories each day in fat for optimal health, reduction of heart disease, and cancer prevention - Avoiding certain meat and fish, but enjoying butter - Eating sauerkraut (and other fermented foods) to improve your immune system and your mood - Walking barefoot outside to decrease system-wide inflammation (and because it just feels great) - Enjoying a laugh: it's as good for your blood vessels as fifteen minutes of exercise *Effortless Healing* is the distillation of

decades of Dr. Mercola's experience and cutting-edge medical knowledge. With his wisdom and that of your body, you can optimize your health, your weight, and your life...effortlessly.

- Amazon Sales Rank: #245370 in Books
- Published on: 2017-06-06
- Released on: 2017-06-06
- Original language: Spanish
- Dimensions: 9.00" h x .50" w x 5.90" l,
- Binding: Paperback
- 318 pages

Sana Sin Esfuerzo/Effortless Healing: 9 Simple Ways to Sidestep Illness, Shed Excess Weight, and Help Your Body Fix Itself: 9 Sencillos Pasos Para Que ... Pierdas Peso y Recuperes Tu Salud por Dr Joseph Mercola fue vendido por £13.77 cada copia.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Titulo del libro : Sana Sin Esfuerzo/Effortless Healing: 9 Simple Ways to Sidestep Illness, Shed Excess Weight, and Help Your Body Fix Itself: 9 Sencillos Pasos Para Que ... Pierdas Peso y Recuperes Tu Salud
- ISBN: 6073150881
- Autor: Dr Joseph Mercola

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Sana Sin Esfuerzo/Effortless Healing: 9 Simple Ways to Sidestep Illness, Shed Excess Weight, and Help Your Body Fix Itself: 9 Sencillos Pasos Para Que ... Pierdas Peso y Recuperes Tu Salud en línea. Puedes leer Sana Sin Esfuerzo/Effortless Healing: 9 Simple Ways to Sidestep Illness, Shed Excess Weight, and Help Your Body Fix Itself: 9 Sencillos Pasos Para Que ... Pierdas Peso y Recuperes Tu Salud en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

