Recomendación de libro: James DiNicolantonio, investigador y científico en

Recomendación de libro: James DiNicolantonio, investigador y científico en el campo de las enfermedades cardiovasculares es doctor en farmacia en un instituto en Kansas City, Missouri y miembro de la junta editorial de varios ...

Recomendación de libro: James DiNicolantonio, investigador y científico en el campo de las enfermedades cardiovasculares es doctor en farmacia en un instituto en Kansas City, Missouri y miembro de la junta editorial de varias revistas médicas. En su libro "El error de la sal - por qué la sal es tan importante y una dieta baja en sal enferma", aclara la discusión sobre la sal y explica, entre otras cosas, cómo las contradicciones de la medicina sobre el tema de la sal pudieron mantenerse durante casi un siglo. El consejo general sobre el tema de la sal es una vez más que cualquier otra cosa: ocúpate tú mismo de las afirmaciones de diferentes fuentes, escucha tu "cuerpo", porque los cuerpos humanos reaccionan de manera muy individual y diferente. Entonces toma tu propia decisión sobre qué es bueno para ti. El libro de 286 páginas "El error de la sal..." hace referencia en sus afirmaciones a cientos de fuentes que se enumeran en el directorio de 44 páginas y proporciona en el último capítulo un programa de cinco pasos con el que cada uno puede reiniciar y reajustar su propio, interno -generalmente atrofiado- "termostato de sal", para devolver su cuerpo a su estado natural de equilibrio. Lee aquí: Por qué la sal correcta es vital para la vida.

It's good.
to be truu.