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 han podido mantenerse durante casi un siglo. El consejo general sobre el tema de la sal es, más que nunca: ocúpate tú mismo de las afirmaciones de diferentes fuentes, escucha a tu "cuerpo", porque los cuerpos humanos reaccionan de manera muy individual y diferente. Luego toma tu propia decisión sobre lo que es bueno para ti. El libro de 286 páginas "El error de la sal..." se refiere en sus afirmaciones a cientos de fuentes que se enumeran en el índice 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 "termostato de sal" interno -generalmente atrofiado- para devolver su cuerpo a su estado de equilibrio natural. Lee aquí: Por qué la sal correcta es vital.

It's good.
to be truu.