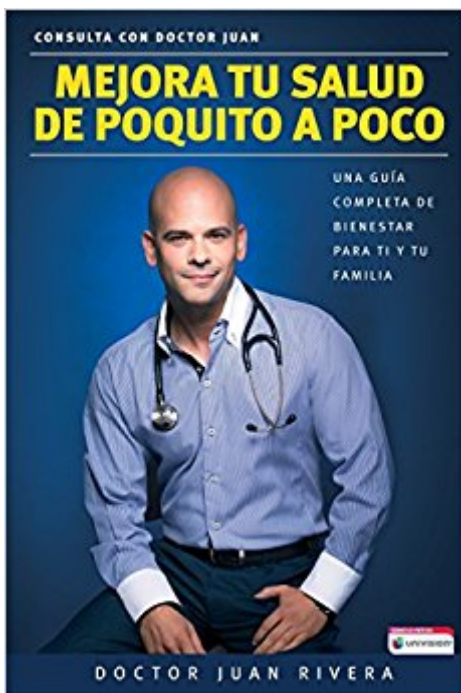


The book was found

# Mejora Tu Salud De Poquito A Poco Una Guía 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 desees, 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: 5.9 x 0.8 x 8.9 inches

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

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars 133 customer reviews

Best Sellers Rank: #7,006 in Books (See Top 100 in Books) #35 in Books > Libros en espaÃ±ol #77 in Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Weight Loss

## Customer Reviews

El Dr. Juan Rivera es medico internista, con especialidad en cardiologia y estudios realizados en el prestigioso Johns Hopkins University Hospital. Su credibilidad, experiencia, cercania y carisma lo han convertido en el lider indiscutido en temas de salud en la comunidad hispana. Es experto medico para la cadena Univision en programas como Primer Impacto, Despierta America, Noticiero Univision y Al Punto, con Jorge Ramos. Fue cocreador y conductor del exitoso programa Strange Medicine (Medicina Desconocida) que se transmitio por las cadenas FUSION y Univision, y a traves del circuito interno de los vuelos de Delta Airlines. En 2015 lanzo el plan de dieta Reto 28, el cual se convirtio en la iniciativa comunitaria mas exitosa de Univision. Actualmente maneja su propio centro de Salud, Prevencion y Bienestar Cardiovascular en el prestigioso Hospital Mount Sinai de Miami Beach, Florida, donde tambien es director de Prevencion Cardiovascular en la Division de Cardiologia. Sus columnas en Huffington Post y actualmente en People En Espanol se encuentran entre las mas leidas en temas de salud."

Â¡Somos aproximadamente 57 millones de hispanos en Estados Unidos! Una mezcla perfecta de norteamericanos, suramericanos, centroamericanos, caribeÃ±os; en fin, una amalgama de sabores, sonidos, bailes e historias que enriquecen esta gran naciÃ³n. Nacidos aquÃ­ o habiendo dejado atrÃ¡s la patria que nos vio nacer, todos perseguimos la misma meta: prosperidad. Pero para ser prÃ¡speros primero tenemos que estar saludables. Lamentablemente, la salud de nuestra

comunidad no se encuentra en buenas condiciones. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y la obesidad están causando más estragos en los hispanos que en otros grupos étnicos. Según estadísticas de la Sociedad Americana del Corazón, el 33% de los hombres hispanos y el 31% de las mujeres padecen de enfermedades cardiovasculares. Increíblemente, se considera que el 81% de los hombres tienen sobrepeso o están obesos; la cifra es similar para las mujeres: 78%. Peor aún, el 40% de nuestros niños, el futuro de nuestras comunidades, también son víctimas de esta epidemia. Por otro lado, tenemos un 50% más probabilidades de morir de diabetes que una persona de raza blanca. Finalmente, en cuanto a las pruebas para detectar el cáncer en etapa temprana, tenemos un 28% menos de probabilidad de someternos a una colonoscopia; y a las mujeres hispanas, el norte de nuestra sociedad, se le tiende a detectar el cáncer de mama en etapa más avanzada porque no se hacen mamografías rutinariamente. Es precisamente este estado de emergencia de la salud de nuestra población lo que constituye el mayor estímulo para crear este plan de bienestar, estos siete mandamientos de la salud, que espero que te ayuden a tomar control de tu cuerpo, tu mente y tu futuro. Me parece lógico que, para poder poner en práctica las guías que he creado para ti, primero hablemos brevemente de estos cuatro males, estos asesinos en serie, que ponen en riesgo nuestra prosperidad: las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y la obesidad.

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

good book to read and learn

The book is great. I like the fact that it was written for all readers in a friendly way. It is divided by sections meaning that it can be read as a whole or just as a reference. I even order a second copy for my sister!! my congratulations to the author! it is a must have in every household!!!

Got this book for my mom. She suffers from hypothyroidism and as you know, that comes with other ailments. She loves this book because the author really knows what he's talking about plus the things he says to do are totally doable.

This is an excellent book! Such amazing, that starting this Monday coming up, I'll follow little by little a lot of things that the Dr. J. Rivera says.....and of course it has to be little by little. I don't know if this book is also in English, and if it's in English too, I'll definitely recommend it. Un libro excelente! Se lo

recomiendo a todos los que necesitan una ayudadita.

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.

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

Si de poquito en poquito es más fácil de hacer cambios en tu alimentación y en tu cuidado personal, la salud es importante y el doctor Juan Rivera sabe llevarte de la mano para que de a poquito vayas empezando un nuevo estilo de vida, buen libro.

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

Mejora tu salud de poquito a poco Una guía a completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition) Santo remedio / Doctor Juan's Top Home Remedies: Cientos de remedios caseros llenos de sabiduría y ciencia / Hundreds of home remedies full of wisdom ... (Consulta con Doctor Juan) (Spanish Edition) Curso de Preparación para la Certificación PMP®: Una guía a completa y amena para afrontar la certificación líder mundial en Dirección de Proyectos (Spanish Edition) El Sistema de Energía a Solar: Una completa guía práctica para el diseño de un sistema de energía solar para Smart Dummies (Spanish Edition) Santa Biblia Complete Reina Valera en 64 Audio CD Plus una Reina Valera 2000 Completa-Completa en MP3 Discs-Two Complete Biblias Español Reina Valera ... para cada disco (Spanish Edition) Tomando control de su salud: Una guía a para el manejo de las enfermedades del corazón, diabetes, asma, bronquitis, enfisema y otros problemas crónicos (Spanish Edition) Inglés: El Secreto Para Hablar Inglés Como Un Nativo En 6 Meses Para Personas Con Poco Tiempo (hablan inglés, inglés americano, británico, inglés gratis, ... inglés básico, nativo) (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) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgánicos para una salud óptima (Spanish Edition) ¿Has Llenado una Cubeta Hoy?: Una Guía a Diaria de Felicidad para Niños (English and Spanish Edition) Cuando el día tiene 36

horas: Una guÃ­a para cuidar a enfermos con pÃ©rdida de memoria (Spanish Edition) Linfedema (Lymphedema): Una GuÃ­a de PrevenciÃ³n y SanaciÃ³n Para Pacientes Con CÃ¡ncer De Mama (A Breast Cancer Patient's Guide to Prevention and Healing) (Spanish Edition) La Ley de salud mental de Puerto Rico: Manual para su manejo por miembros de la rama Judicial, representantes legales, pacientes y sus familiares y profesionales de la salud. (Spanish Edition) La nueva guÃ­a mÃ©dica de remedios caseros: Soluciones sencillas, ideas ingeniosas y curas poco comunes para ayudarle a sentirse mejor rÃ¡pidamente (Spanish Edition) Forex para Principiantes Ambiciosos: Una guÃ­a para el comercio exitoso de divisas (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autismo y guÃ­a de recuperaciÃ³n (TÃ©cnicas disponibles de prevenciÃ³n y detecciÃ³n para superar el autismo nÂº 1) (Spanish Edition) La transformaciÃ³n total de su dinero: Un plan efectivo para alcanzar bienestar econÃ³mico (Spanish Edition) Ya te dije adiÃ³s, ahora cÃ³mo te olvido. Una guÃ­a para sacarse al ex ex de la cabeza y el corazÃ³n (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Steck-Vaughn GED, Spanish: Student Edition PreparaciÃ³n completa para el GED (Spanish Edition) Minimalismo: Simplifica tu vida, organízate con eficacia y descubre por quÃ© menos es mÃ¡s con una vida minimalista (Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)