
Hacer Pesas Sin Suplementos No Necesitas Gastar T

La transformación del ayuno intermitente

Rompe la dieta

LA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA DE Nancy Clark

Mi Guía De Suplementos

El elixir de la longevidad

Dormir inteligente. 21 estrategias para descansar, sentirse bien y alcanzar el éxito

Cómo bajar de peso

Deschinga Tu Cerebro

El Gran Libro de Las Hormonas

Happy Aging

El Unico Libro Que Necesitará Para Bajar De Peso

60 Recetas de Aperitivos Proteicos Para Levantadores de Pesas

Suplementos Que Mejoran Mi Salud

Así de sana, así de simple

Gerodontología Clínica

Buena salud de por vida

La dieta del cuerpazo

Recetas Nutritivas Que Curan

COMO POTENCIAR SU MEMORIA. 2a EDICION

350 Mitos y Consejos que Escucharas en el Gimnasio

TDAH en Adultos. Cómo Reconocer y Tratar a un Adulto con TDAH en 30 Fáciles Pasos

60 Recetas de Aperitivos Proteicos para Levantadores de Pesas

Ultrametabolismo

Griffith's Instructions for Patients E-Book

50 Recetas Para Postres Proteicos Para El Entrenamiento Con Pesas

Los primeros 20 minutos

Krause. Mahan. Dietoterapia.

Rehabilitación integral en el paciente con enfermedad pulmonar obstructiva crónica

Encontrando Los Mejores Productos De Afiliado Para Promover

Manual del entrenador personal

Williams. Tratado de endocrinología

Vence a la gravedad

50 Recetas para Postres Proteicos para el Entrenamiento con Pesas

El Mega Libro de las Ideas Equivocadas

El Mejor Programa de Entrenamiento Para Crossfit

Cómo desarrollar músculos y fuerza sin esteroides

60 Recetas de Aperitivos Proteicos Para Levantadores de Pesas

Que hacer cuando los jóvenes luchan con desórdenes alimenticios

Reinas sin reglas

Diabetes Sin Problemas. EL Control de la Diabetes con la Ayuda del Poder del Metabolismo.

Hacer Pesas Sin Suplementos No Necesitas Gastar T

Downloaded from ftp.bonide.com by guest

MERCER SHEPARD

La transformación del ayuno intermitente Ivan Salinas Roman

Habitualmente descrita por los lectores como «la Biblia del ejercicio», Vence a la gravedad es una guía general y una herramienta imprescindible para el entrenamiento gimnástico y de la fuerza con el peso corporal. El autor emprende un viaje con el lector para elaborar rutinas de entrenamiento de la fuerza con el peso corporal mediante un método altamente sistemático. Para ello, se adentra en la fisiología del entrenamiento de la fuerza, y dota al lector de los medios que le permitirán preparar correctamente su cuerpo para los rigores del entrenamiento con el peso corporal. Este libro proporciona información sobre el tratamiento de la salud y las lesiones, los factores que contribuyen al éxito de una rutina y la ejecución detallada y real del programa.

Rompe la dieta Elsevier Health Sciences

60 Recetas de Aperitivos Proteicos para Levantadores de PesasPor Joseph CorreaNutricionista Deportivo Certificado Este libro le ayudará a aumentar la cantidad de proteína que consume por día para ayudar a aumentar la masa muscular. Estas comidas le ayudarán a aumentar la masa muscular de una manera organizada mediante la adición de grandes y saludables porciones de proteínas a su dieta. Estar demasiado ocupado para comer bien en

ocasiones puede llegar a ser un problema y es por eso que este libro le ahorrará tiempo y le ayudará a nutrir su cuerpo para lograr las metas que desea. Asegúrese de saber lo que está comiendo preparándolo usted mismo o al tener a alguien que lo prepare para usted.Este libro le ayudará a: - Ganar músculo rápida y naturalmente.-Mejorar la recuperación muscular.-Comer deliciosos snacks de proteínas.-Tener más energía. -Acelerar su metabolismo naturalmente para crear más músculo.-Mejorar tu sistema digestivo

LA GUÍA DE NUTRICIÓN DEPORTIVA DE Nancy Clark Lulu.com

PONGA FIN A LA MONTAÑA RUSA HORMONAL PARA SIEMPRE Tras bastidores, sus hormonas han desempeñado un enorme papel en lo que respecta a su salud y bienestar. Mucho depende de ellas, y su buen funcionamiento depende de muchos otros aspectos de su vida. A pesar de la tendencia femenina de lamentarse por sus hormonas, Dios las inventó y El sabía lo que estaba haciendo. El fue quien diseñó sus complejas coreografías dentro de su cuerpo. El también diseñó su mente para que pudiera comprender cómo vivir en un cuerpo saludable y cómo mantenerlo así. Gracias a la riqueza de recursos de los escritores de salud más populares de Casa Creación como Janet Maccaro, Don Colbert, Reginald Cherry, Cherie Calbom y Scott Farhart, El gran libro de las hormonas es una herramienta exhaustiva sobre la salud hormonal femenina que abarca temas como la lucha contra el envejecimiento, la pérdida de peso, la salud natural (suplementos, vitaminas, superalimentos, batidos y jugos), el manejo del estrés, y más. Las mujeres aprenderán: - Cómo identificar desequilibrios hormonales- Los mejores protocolos para su restauración, adelgazar, dormir, recuperación de la memoria, y regular los cambios de humor. . A prevenir otras enfermedades relacionadas con el agotamiento hormonal como cardiopatías,

osteoporosis, algunos tipos de cáncer, ¡Y más!

Mi Guía De Suplementos Gilad James Mystery School

With over 430 patient instruction fact sheets and an additional 123 patient instruction sheets online, the new edition of Griffith's Instructions for Patients by Stephen W. Moore, MD, helps patients understand what their illness is, how it will affect their regular routine, what self care is required, and when to call a doctor. Consistently formatted and organized by topic for easy use, it provides descriptions of each illness, including frequent signs and symptoms, possible causes, risks, preventive measures, expected outcomes, possible complications, and treatments. Newly added topics include Chronic Pain Syndrome; Dry Eye Syndrome; Incontinence, Fecal; Influenza, H1N1; Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus (MRSA); Mold Allergy; Patellofemoral Pain Syndrome; Perimenopause; Sarcopenia; Spinal Stenosis; and Stroke, Silent. Printable instruction sheets in English and Spanish, 23 separate patient information guides to various types of diets (from "Adult Regular Healthy Diet" to "Weight-Reduction Diet") are downloadable at expertconsult.com. Quickly find what you need with consistently formatted guides – organized by topic for easy use! Help your patients understand what their illness is, how it will affect their regular routine, what self care is required, and when to call a doctor thanks to over 430 patient education guides (and an additional 123 guides online!) reflecting the latest therapeutic information. Ensure the best patient encounters and outcomes with downloadable, customizable English and Spanish patient education guides on expertconsult.com. Educate your patients about timely topics such as Chronic Pain Syndrome; Dry Eye Syndrome; Incontinence, Fecal; Influenza, H1N1; Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus (MRSA); Mold Allergy; Patellofemoral Pain Syndrome; Perimenopause; Sarcopenia; Spinal Stenosis; and Stroke, Silent.

El elixir de la longevidad Createspace Independent Publishing Platform

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) Siempre se ha asociado a problemas de desarrollo infantil. Sin embargo, en los Estados Unidos, simplemente, WebMD afirma que hay alrededor de 8 millones de adultos con este problema y algunos de ellos aún siguen sin ser diagnosticados y, por ende, sin tratar. La sintomatología del TDAH Adulto puede haber comenzado en la infancia. Alrededor de 60% de niños con TDAH llevan los síntomas hasta la edad adulta. Sin embargo, en algunos casos, los síntomas solamente se manifiestan durante la adultez y no tan prominentemente como durante la niñez. O puede ser que los síntomas nunca fueron diagnosticados durante la infancia.

Dormir inteligente. 21 estrategias para descansar, sentirse bien y alcanzar el éxito Lulu.com

Nueva edición de una obra dirigida a todos los especialistas involucrados en la salud bucodental de pacientes añosos, así como a estudiantes universitarios que cuenten con un temario en Odontogeriatría en sus planes curriculares. Esta obra tiene como objetivo ser una herramienta fundamental para la atención de estos pacientes y para ello cuenta con la participación de un amplio grupo de profesionales, en su mayor parte también docentes. Manual dirigido tanto a profesionales de la Odontología como de la Medicina con el objeteivo principal de cubrir las necesidades, tanto de formación como de actualización clínica, de todos los profesionales involucrados en la salud bucodental de pacientes añosos teniendo en cuenta sus características particulares como grupo poblacional. Todos los capítulos incluyen tablas, figuras y cuadros que ofrecen información de gran utilidad para el lector. Notable participación de un amplio grupo de colaboradores procedentes de distintas áreas de especialización y vinculados en muchos casos al ámbito universitario. La obra se estructura en tres amplios bloques de contenido que aborda desde los aspectos más genéricos e introductorios de esta diciplina hasta cuestionesespecíficas a tener en cuenta en pacientes de este gupo de edad, como por ejemplo los aspectos biológicos del envejecimiento, la alimentación o las necesidades especiales que requieren determinados pacientes, como es el caso de aquellos que padecen patologías como el Parkinson o el Alzheimer, entre otras. Manal de interés también para estudiantes en universidades en las que se incluye a asignatura de Gerodontolgoía en su diseño curricular.

Cómo bajar de peso C.X. Cruz

Un manual para tener una vida saludable. La mayoría de las personas come de tres a cinco veces todos los días de su vida. ¡Somos lo que comemos! Pero, por alguna extraña razón, muy pocos sabemos lo que deberíamos comer. La leche es buena para la salud? Los huevos son una buena fuente de proteína y omega 3 o elevan el colesterol? Debo comer frutas o tienen demasiada azúcar? Tal vez alguna vez te has hecho estas preguntas y no has encontrado la respuesta correcta. La nutrición es una ciencia fascinante, pero compleja; quizá es la única que logra confundir a tanta gente en todas partes del mundo. Para llevar una vida saludable hay que entender la individualidad. Somos seres independientes y con necesidades distintas en todos los campos de nuestra vida, por eso los alimentos que ingerimos inciden en nuestro organismo de manera diferente. Si insistimos en seguir dietas estrictas y generalizadas que se basan en prohibir alimentos y no en investigar lo que le hace bien o mal a cada uno, jamás nos sentiremos sanos, felices ni alcanzaremos el peso deseado. Encontrar la fórmula no ocurre de un día para otro, pero con pequeños cambios en nuestra vida conseguiremos estabilidad emocional y física. Este libro te ayudará a cambiar tu manera de vivir, a que te alimentos mejor, hagas ejercicio y contagies a tus familiares y amigos con el ejemplo, para crear así un efecto multiplicador que mejore la salud de todos y nos lleve hacia una vida más feliz y más sana.

[Deschinga Tu Cerebro](#) GRIJALBO

#1 New York Times Bestseller Sorprendentes hallazgos científicos revelan cómo ejercitarnos al máximo, entrenar mejor y vivir más. #1 New York Times Bestseller Sorprendentes hallazgos científicos revelan cómo ejercitarnos al máximo, entrenar mejor y vivir más. ¿Sabías que 20 minutos de cardio al día es suficiente para obtener los máximos beneficios de salud? Cada semana, millones de estadounidenses modifican su rutina de ejercicio gracias a la columna de Gretchen Reynolds, una de las más leídas de The New York Times. Este libro, informativo y entretenido, deja al descubierto los avances científicos más recientes sobre salud y entrenamiento físico, a la vez que echa por tierra las ideas arraigadas en torno al deporte y estimula el debate alrededor de la ciencia del ejercicio. Luego de consultar a expertos en fisiología, biología, psicología, neurología y deporte, la autora nos explica con qué frecuencia debemos ejercitarnos, cuánto deben durar los entrenamientos, cómo evitar lastimarnos y cómo encontrar la rutina ideal para alcanzar nuestros objetivos. Entre los muchos hallazgos incluidos en este libro, se encuentran: -Por qué estirarse es malo y por qué calentar es bueno. -Por qué caminar mejora tu memoria y por qué ejercitarte te pone de buen humor. -Por qué es mejor tomar agua -sólo agua- antes y después del ejercicio, pero jamás durante. -Por qué la leche con chocolate es mejor que el Gatorade para recuperarte después de hacer deporte. -Por qué una dieta promedio, saludable, es lo único que necesitas. -Por qué perder peso y mantenerse es más difícil para las mujeres que para los

hombres. -Por qué el ibuprofeno debilita tu cuerpo para el ejercicio. Ya sea que estés por correr un ultramaratón o que sólo quieras subir las escaleras sin perder el aliento, Los primeros 20 minutos te enseñará cómo tener hoy una vida más saludable y cómo entrenar mejor el día de mañana. "La autora derrumba todas las ideas preconcebidas que tenemos sobre el ejercicio. Estamos ante un libro muy racional y muy legible: un manual de usuario que también nos explica que mucho de lo que nos han dicho que debemos hacer es inapropiado e incluso peligroso. Luego de leer este libro, los lectores se sentirán motivados para replantearse su rutina de ejercicio y hacer cambios positivos y de por vida." Publisher's Weekly

[El Gran Libro de Las Hormonas](#) Editorial Norma

Este libro le ayudara a incrementar la cantidad de proteínas que usted consume al día, para facilitar el aumento de masa muscular. Estas recetas le ayudaran a aumentar musculo en una manera organizada, agregando grandes porciones saludables de proteína a su dieta."

Happy Aging Ediciones Obelisco

Esos ataques de pánico que sufre una persona después de ver una sola cana en la cabeza, la rigidez y los sonidos agrietantes del cuerpo o despertarse repentinamente por la noche, son solo algunos signos etéreos del envejecimiento. El envejecimiento también puede ser considerado como un proceso que salva vidas, y no como la falla de los órganos del cuerpo o su sistema. No es algo a lo que deba temerse; más bien, es algo de lo que enorgullecerse. Con este e-book aprenderás a acortar la duración para obtener los resultados de belleza deseados sin poner en peligro tu salud. También aprenderá a: Restaura tu confianza en tu autoconfianza y recupera tu motivación Mejora la intimidad con tus seres queridos y ten una mejor vida sexual Temas tratados: ¿Qué es el ENVEJECIMIENTO? Causas del envejecimiento Formas probadas y beneficiosas de mantenerse para siempre joven Historia detrás de REJUVENECIMIENTO 101 Mitos sobre el envejecimiento Tiempo moderno antienvjecimiento La mente sobre la materia El estereotipo negativo Principios de la alimentación limpia Beneficios del entrenamiento regular y ejercicios

[El Unico Libro Que Necesitará Para Bajar De Peso](#) Babelcube Inc.

El mejor programa de entrenamiento de Crossfit cambiarA cOmo te ves y te sientes. Se proporcionan tres niveles de intensidad diferentes en forma de calendarios: bAsico, intermedio e intenso. Cada uno tiene un nivel de dificultad diferente para que puedas iniciar con un plan y luego decidir si es demasiado difícil o demasiado fAcil y pasar a cualquiera de las otras versiones de este programa de entrenamiento de crossfit creativo. Este programa de crossfit incluye recetas específicas para cada comida del día pero debes adaptarlas a tu situaciOn particular. Este programa viene con una rutina y sesiOn de ejercicios, así que asegUrate de no saltarte la primera parte para permanecer libre de lesiones y poder completar el programa. AdemAs, este programa soluciona el dilema de la alimentaciOn ofreciEndote muchas opciones en tErminos de nutriciOn. Viene con deliciosas recetas de desayunos, almuerzos, cenas y postres para que puedas satisfacer el hambre comiendo sanamente. Un capitulo entero de este libro estA dedicado a recetas de batidos para ayudarte completamente a absorber tanta protelna como sea posible de una manera saludable, pero asegurAndote ingerir mucho lIquido para ayudar a la digestiOn del cuerpo adecuadamente. Todos pueden convertirse en mAs, mAs y mAs fuertes, sOlo se requiere disciplina y un gran programa de entrenamiento para que consigas hacer ejercicio y comer bien. Las personas que comienzan con este plan de entrenamiento notarAn lo siguiente: Mayor crecimiento de masa muscular Mejora en la fuerza, la movilidad y la reacciOn del mUsculo. Mayor capacidad para entrenar por largos perlodos de tiempo RApido aumento de mUsculo magro Menor fatiga muscular Tiempos de recuperaciOn mAs rApidos despuEs de competir o entrenar Mayor energla durante todo el día Mayor confianza en ti mismo Una mejor actitud entorno al ejercicio y la nutriciOn

[60 Recetas de Aperitivos Proteicos Para Levantadores de Pesas](#) eBookIt.com

Internet se ha convertido en un mundo virtual. No hay nada que t. puede hacer en el mundo real lo que no puede hacer en el mundo virtual, incluida la compra y venta de productos. Esta ha sido un hecho conocido desde hace alg.n tiempo, y cuando promociona productos en la red se llama marketing en Internet. Hay varios sitios web que venden productos y algunas grandes organizaciones que dominan el mercado. Empresas como Amazon y eBay son algunos de los nombres m.s conocidos, aunque tambi.n hay algunos otros.

Suplementos Que Mejoran Mi Salud Elsevier Health Sciences

Perder peso puede ser una tarea difícil, pero con el compromiso y un enfoque integral, se puede lograr. El primer y más importante paso es mantener una dieta sana y equilibrada. Reduzca la ingesta de comida procesada o basura y reemplácela por alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales. Comer comidas pequeñas y frecuentes durante el día ayuda a mantener el hambre a raya y también estabiliza los niveles de azúcar en sangre. La hidratación adecuada también es fundamental para una pérdida de peso exitosa. Beber mucha agua no solo mantiene el cuerpo hidratado, sino que también ayuda a eliminar las toxinas y ayuda a la digestión. El segundo paso es incorporar la actividad física a tu rutina diaria. El ejercicio regular acelera la pérdida de peso al quemar calorías. Una combinación de ejercicios cardiovasculares y de entrenamiento de fuerza es ideal para perder peso de manera efectiva. Establezca metas alcanzables, aumentando gradualmente la intensidad y la duración de los entrenamientos a lo largo del tiempo. Además, es importante monitorear el progreso y hacer los ajustes necesarios en el régimen de ejercicios. Por último, dormir lo suficiente y reducir los niveles de estrés pueden tener un impacto positivo en los esfuerzos para perder peso. Prioriza dormir un mínimo de 7 a 8 horas y practica técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el yoga para controlar el estrés.

Así de sana, así de simple Ed. Médica Panamericana

Una alimentación equilibrada es fundamental para poder disfrutar de una vida saludable. Actualmente existe abundante información acerca de cómo alimentarse adecuadamente. Sin embargo, desde hace tiempo se echaba de menos un libro que abordara el tema de la nutrición como un apoyo efectivo de los tratamientos alternativos diseñados para curar distintas enfermedades. Esta obra cumple cabalmente este propósito y constituye una guía indispensable para que las personas puedan desarrollar hábitos alimentarios saludables. Esta versión en idioma español proporciona información fundamental sobre este tema y el texto se caracteriza por su estilo ágil y entretenido, así como por la claridad de la exposición. Sin duda, este libro será especialmente apreciado por quienes han decidido optar por métodos curativos que prescinden totalmente de las drogas y medicamentos utilizados por la medicina tradicional. El libro incluye información detallada acerca de tratamientos naturales para aliviar más de trescientas enfermedades.

[Gerodontología Clínica](#) Charisma Media

En La Dieta del Cuerpazo, Michelle Lewin, la gurú del fitness y fenómeno en redes sociales, revela su plan de alimentación, ofrece consejos para perder peso, optimizar el ejercicio y conseguir el cuerpo tonificado de tus sueños. ¿Cómo mantener un cuerpo perfecto? A Michelle Lewin, la famosa modelo del fitness, sus fans le hacen esta pregunta a diario. Conocida por sus curvas envidiables, sus abdominales perfectos y su fuerza increíble, Lewin se ha posicionado como una de las más importantes figuras de inspiración y motivación en el mundo del fitness, la salud y el bienestar, y ha ganado millones de seguidores que están deseosos de conocer sus secretos de alimentación y ejercicio. Ahora, con la ayuda de la médico y coach de salud Dr. Samar Yorde, Lewin compartirá por primera vez sus secretos para perder y mantener su peso. Lewin ha creado un plan de alimentación fácil de seguir que tiene beneficios asombrosos para todo tipo de cuerpos. Comparte su historia, su lucha personal, su propia transformación, mientras ofrece apoyo para transformar y crear un estilo de vida saludable entre sus seguidores. Con planes de comidas, recetas, tips de ejercicio y una sección de preguntas frecuentes de sus seguidores actuales, La Dieta del Cuerpazo te ayudará a lograr el cuerpo fuerte, tonificado y esbelto que Michelle Lewin ha hecho tan famoso.

Buena salud de por vida GRIJALBO

Este libro le ayudará a aumentar la cantidad de proteína que consume por día para ayudar a aumentar la masa muscular. Estas comidas le ayudarán a aumentar la masa muscular de una manera organizada mediante la adición de grandes y saludables porciones de proteínas a su dieta. Estar demasiado ocupado para comer bien en ocasiones puede llegar a ser un problema y es por eso que este libro le ahorrará tiempo y le ayudará a nutrir su cuerpo para lograr las metas que desee. Asegúrese de saber lo que está comiendo preparándolo usted mismo o al tener a alguien que lo prepare para usted. Este libro le ayudará a: -Ganar músculo rápido y naturalmente. -Mejorar la recuperación muscular. -Comer deliciosos snacks de proteínas. -Tener más energía. -Acelerar su metabolismo naturalmente para crear más músculo. -Mejorar tu sistema digestivo Joseph Correa es un nutricionista deportivo certificado y un atleta profesional.

La dieta del cuerpoazo Editorial Paidotribo

La conocida dietista de Instagram @hablandodenutricion, nos da las claves para mantener una buena salud femenina a partir de los 40 años. Un libro generoso, práctico y basado en la ciencia de vanguardia que permitirá entrar con muy buen pie en la menopausia para vivirla libres, sin síntomas y felices, como verdaderas Reinas sin Reglas. Las mujeres vivimos más de un tercio de nuestra vida sin menstruar, pese a ello la menopausia y el climaterio son un gran desconocido para la mayoría de nosotras porque la experiencia de esta época ha sido un tabú que relacionábamos con la vejez y con el fin de la feminidad. Durante el climaterio el sistema hormonal se altera y causa cambios físicos y psicológicos, pese a ello, es una etapa que puede ser maravillosa, pero dependerá de nuestra actitud y de la información veraz que manejemos tanto en los años previos como durante esta etapa. Este libro responde a preguntas como: ¿Por qué aumentamos de peso a partir de los 40? ¿Por qué nos falta energía o tenemos tantos cambios de humor? ¿Por qué se nos hincha la barriga o tenemos menos deseo sexual? ¿Cómo podemos reducir los sofocos? Y nos da herramientas para que

aprendamos que, comiendo variado, centrándonos en la calidad y sin contar calorías podemos perder contorno, desinflamarnos, tener más energía, mejorar tu calidad de sueño, tu libido y reducir los sofocos.

Recetas Nutritivas Que Curan GRIJALBO

Aeróbic, step, TBC, GAP, cardiobox, musculación, spinning, todas son actividades que se engloban dentro de lo que podría ser cualquier programa de un centro de Fitness y Wellness pero... ¿tienen los técnicos actuales los conocimientos suficientes para un desarrollo seguro, adecuado y eficaz de dichos programas? Esta obra presenta todos los conocimientos que los técnicos, instructores y practicantes en general necesitan sobre las actividades relacionadas con el fitness, el wellness y, por ende, con el entrenamiento personalizado. El libro también presenta protocolos de valoración y prescripción del entrenamiento en fitness y entrenamiento personal, tanto a nivel cardiovascular, como muscular y composición corporal. El lector encontrará que por su carácter eminentemente práctico y actual es una obra de referencia y consulta esencial para el técnico y profesional. En los 10 capítulos en que se divide la obra se desarrollan los siguientes contenidos: -Fitness, entrenamiento personalizado y salud. -Programa de fitness global y entrenamiento personalizado: planificación y programación del entrenamiento. -Aspectos psicosociales del fitness: organización de las sesiones, técnicas de comunicación para el profesional del fitness, la música en el fitness. -Fitness cardiovascular, respiratorio y metabólico: en salas de musculación, en clases colectivas, el ciclo-indoor. -Fitness muscular: bases para la observación, control y corrección de ejercicios de musculación, planificación y programación del entrenamiento. -Fitness, composición corporal y suplementación: bases nutricionales y de entrenamiento. -Fitness anatómico: programas de flexibilidad y estiramientos para la salud. -La electroestimulación aplicada al fitness. -Fitness femenino: mitos, errores y propuestas para el entrenamiento con mujeres. -Adaptaciones en la prescripción de ejercicio físico a personas con patologías.

COMO POTENCIAR SU MEMORIA. 2a EDICION Editorial AMAT

Bajar de peso es uno de los objetivos de la mayoría de hombres y mujeres. Si este también es uno de tus deseos en la vida, debes prestar atención a los aspectos que te ayudarán a lograr los resultados que desees. Uno de estos aspectos radica en tu forma de pensar. Sin una determinación fuerte y una mentalidad fija, le resultará muy difícil lograr resultados exitosos en la pérdida de peso.

350 Mitos y Consejos que Escucharas en el Gimnasio EDAF

"La guía para mantenerse sana es presentada a usted por womenshealth.gov. Comprendemos la necesidad de que toda mujer tenga a su alcance información de salud rápida y fidedigna. Sus necesidades de salud cambian a través de los años. Esta guía le ofrece un plan de salud para todas las etapas de la vida. Comenzando con los comportamientos saludables para prevenir y manejar muchas de las condiciones de salud que le puedan afectar. Esta también específicamente toca temas que son importantes para la mujer así como el embarazo, la lactancia materna, la menopausia y el cáncer de seno. A pesar de que existen riesgos genéticos que usted no puede controlar en muchas enfermedades, habrá algunos riesgos que usted podrá superar si sigue los pasos claves de prevención. Estos pasos son enumerados en este librito y no son difíciles de seguir. Por favor úselos para hacer decisiones de salud para usted y para sus seres queridos."--Publisher's website.