

Libro La Gordura No Es Su Culpa Descargar Gratis

Un libro en el que el lector podrá interiorizarse sobre las causas y consecuencias de la obesidad infantil, y de la necesidad de prevenirla o de tratarla sin pérdida de tiempo. El libro consta de diferentes capítulos que explican qué significa ser obeso; las causas relacionadas con la alimentación, el entorno familiar, el ocio, etc.; las enfermedades asociadas, como el colesterol, la diabetes, la depresión; diagnóstico y tratamientos actuales, y consejos para que los familiares sepan cómo ayudarlo.

No es divertido ser gordo... El escritor Paul Enders no tenía opciones. Ser gordo no tenía ventajas. Cada área de su vida se vio afectada por su peso... y volumen. Cuando descubrió su verdadero problema, era un problema intestinal, Paul inició la travesía de su vida - ¡AJUSTE INTESTINAL-ADIÓS A LA GORDURA! Desde limpiezas sencillas hasta increíbles dietas, el Sr. Enders guía a personas cansadas de hacer dieta hacia la victoria sobre su estómago y pérdida de peso sin esfuerzo. Obtén una copia de ¡AJUSTE INTESTINAL-ADIÓS A LA GORDURA! y ¡celebra un tú, nuevo y saludable!

El código de la obesidad Descifrando los secretos de la pérdida de peso EDITORIAL SIRIO S.A. Gordura: un problema familiar Una visión psicológica, familiar y nutricional GRIJALBO

Gordura: un problema familiar, se publicó originalmente como parte del libro Hijos gordos. Su contenido es medular dentro del libro y una excelente introducción para quienes van a enfrentar o han luchado contra la obesidad, pues desentraña los paradigmas y errores más comunes que, por cotidianos, no siempre detectamos. Gordura: un problema familiar, se publica originalmente como parte del libro Hijos gordos. Su contenido es medular dentro del libro y una excelente introducción para quienes van a enfrentar o han luchado contra la obesidad, pues desentraña los paradigmas y errores más comunes que, por cotidianos, no siempre detectamos. El sobrepeso es el resultado de un inimaginable número de situaciones y circunstancias cotidianas a las que probablemente ya nos acostumbramos: hábitos, dietas y genética pueden ser parte de los factores, pero más allá del componente alimenticio existen emociones y roles familiares que juegan un papel tan importante como poco visible para los involucrados. El contenido del libro se esmera por hacer evidentes todos esos aspectos que hemos integrado a nuestra vida cotidiana y que, sin embargo, estropean nuestras mejores intenciones por luchar o ayudar a vencer el sobrepeso. Replantear una gran cantidad de paradigmas sobre nuestra conducta y profundizar en nuestras relaciones personales y familiares son aspectos básicos que se tratan en estas páginas, siempre desde una perspectiva amigable y profesional, y que muestran que el camino correcto hacia los logros es más sencillo y menos frustrante si aprendemos a enfrentar nuestros miedos. Es por ello que la importancia de este texto reside no sólo en abordar el problema de la obesidad, sino en hacer efectivos los métodos que durante años nos han dado pocos o nulos resultados a pesar de estar motivados por los más sinceros deseos de cambio y mejora. From acclaimed author Dr. Jason Fung, a revolutionary guide to reversing diabetes. Dr. Jason Fung forever changed the way we think about obesity with his best-selling book, *The Obesity Code*. Now he has set out to do the same for type 2 diabetes. Today, most doctors, dietitians, and even diabetes specialists consider type 2 diabetes to be a chronic and progressive disease—a life sentence with no possibility of parole. But the truth, as Dr. Fung reveals in this paradigm-shifting book, is that type 2 diabetes is reversible. Writing with clear, persuasive language, he explains why conventional treatments that rely on insulin or other blood-glucose-lowering drugs can actually exacerbate the problem, leading to significant weight gain and even heart disease. The only way to treat type 2 diabetes effectively, he argues, is proper dieting and intermittent fasting—not medication. Dr. Jason Fung forever changed the way we think about obesity with his best-selling book, *The Obesity Code*. Now he has set out to do the same for type 2 diabetes. Today, most doctors, dietitians, and even diabetes specialists consider type 2 diabetes to be a chronic and progressive disease—a life sentence with no possibility of parole. But the truth, as Dr. Fung reveals in this paradigm-shifting book, is that type 2 diabetes is reversible. Writing with clear, persuasive language, he explains why conventional treatments that rely on insulin or other blood-glucose-lowering drugs can actually exacerbate the problem, leading to significant weight gain and even heart disease. The only way to treat type 2 diabetes effectively, he argues, is proper dieting and intermittent fasting—not medication.

"Cambia la gordura por la delgadez en 30 días" es un excelente libro que contiene rutinas de ejercicios, dietas y recomendaciones para perder peso y que han sido especialmente diseñadas por el renombrado autor y experto en condicionamiento físico, Darrick Bynum. ¿Aún estás luchando contra la gordura? Este libro no contiene los clásicos y aburridos sermones para perder peso. "Cambia la gordura por la delgadez en 30 días" es informativo, inspirador, ingenioso y hasta divertido. Te mostrará cómo disminuir esa molesta pancita en tan sólo 30 días; además te enseñará a tonificar tu cuerpo y abdomen mientras bajas de peso simultáneamente. Disponible a un precio increíble, este libro es una bendición para aquellos que aspiran a perder peso y estar delgados. Junto con tu compra también obtienes completamente gratis un entrenamiento uno a uno. Consigue tu copia hoy y da el primer paso para estar saludable y lucir mejor.

El complemento ideal para el éxito de ventas El código de la obesidad. Con su innovador libro *El código de la obesidad*, el doctor Jason Fung ha motivado a miles de personas en todo el mundo a adoptar una dieta extremadamente saludable, sin sacrificios y sin renunciar a los placeres culinarios. Ahora, este práctico recetario ilustrado hace que sea aún más fácil seguir estos consejos gracias a sus deliciosas y variadas recetas elaboradas con alimentos ricos en nutrientes, grasas beneficiosas e ingredientes bajos en hidratos de carbono. Repleto de fotografías a todo color, este libro es una herramienta indispensable para quienes cocinan en casa y desean reducir los niveles de insulina, perder peso, controlar la diabetes o simplemente aspiran a una vida más larga y saludable. ¿Te apetece probar unas tentadoras vieiras doradas con ensalada de lentejas? ¿O quizás unos tomates asados con tiras de albahaca al estilo de Jason Fung? ¿Qué tal un hummus de berenjena o un pastel de almendras e higos? Empieza hoy mismo a cuidarte y

prueba alguna de estas propuestas irresistibles.

¿Alguna vez te has preguntado porqué la mayoría de las personas no obtienen los resultados que después de intentar una dieta tras otra? ¿Porqué algunas personas tienen facilidad para perder peso, mientras que otras luchan con ello constantemente? ¿Acaso existe una manera de perder peso permanentemente para aquellas personas que lo han intentado todo? Entonces necesitas seguir leyendo. "Usa la palabra imposible con mayor precaución." - Werner Braun Muchas personas han intentado todo tipo de dietas y rutinas de ejercicio y se sienten fuertemente decepcionados cuando tan solo unos meses después recuperan la mayoría del peso que tenían antes y sienten que todo su esfuerzo se fue a la basura. Otras personas ven el perder peso como un proceso arduo y difícil, del que tratan de huir. ¿Algunos piensan que solo se puede perder de peso si eres de metabolismo rápido o si traes los genes correctos. Si eres gordito, estás destinado a vivir una vida como gordito y deberás resignarte a este hecho. ¿Pero qué tan cierto es todo esto? Afortunadamente, la gran mayoría de las personas pueden perder peso de manera permanente, y todo empieza con el factor psicológico, algo que tiende a ser subestimado enormemente en el proceso de pérdida de peso y que casi ningún nutriólogo o doctor parece entender. Una vez que se arregla esto, todas las piezas caen en su lugar y el proceso deja de ser una jornada ardua y difícil He aquí un poco de lo que descubrirás en este libro: -Descubre las razones más importantes de porqué el perder peso es una batalla perdida para la mayoría de las personas, y exactamente lo que puedes hacer al respecto. -Cómo cambiar tu perspectiva hacia la comida para que el cambio empiece desde lo mental. -Cómo identificar y utilizar tus habilidades de perseverancia innatas. -Cómo practicar la perseverancia de manera natural para que esta se vuelva un hábito en tu vida diaria. -Métodos comprobados para hacer la jornada mucho más placentera y sencilla. Olvídate de ver la pérdida de peso como un proceso de sufrimiento. -Los errores más comunes y cómo evitarlos. -Cómo lograr que el peso que pierdas se vaya permanentemente y evitar rebotes inesperados. -Y mucho más... No lo pienses más. Tener sobrepeso afecta tu salud y felicidad a largo plazo. ¡Empieza a hacer un cambio en tu vida hoy mismo!

Creo que faltaba este libro que ahora tiene usted en sus manos. En él hablaré muy poco de cirugía -sólo lo indispensable-, y abordaré el que creo es el problema más importante del enfermo.

¿El sobrepeso o la obesidad están arruinando tu vida? ¿Quieres adelgazar para siempre? ¿Estás harto de probar dietas que siempre fracasan? Trabaja en tu metabolismo y terminarás de una vez con ese problema. ACERCA DEL LIBRO ORIGINAL:El Poder del Metabolismo es una excelente fuente de información acerca de la influencia del metabolismo en la obesidad y en la salud de las personas.El libro está basado en investigaciones de Frank Suarez, su autor, de las que han resultado consejos prácticos para perder peso de manera natural. Se presenta en él una dieta fácil que permite lograr los mejores hábitos para combatir el sobrepeso y la obesidad.¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE RESUMEN?Conocerás cuáles son las causas verdaderas de tu sobrepeso u obesidad.Aprenderás a mejorar tu metabolismo sin sufrimientos ni privaciones.Entenderás cómo funciona tu organismo dónde está la raíz de tu problema.Descubrirás una forma sencilla de armar tu propia dieta.Comprenderás que no es difícil lograr un estilo de vida que favorezca tu peso y tu salud. ACERCA DE SAPIENS EDITORIAL, EL AUTOR DEL RESUMEN:Los libros son mentores. Pueden guiar lo que hacemos en nuestras vidas y cómo lo hacemos. Muchos de nosotros amamos los libros mientras los leemos y hasta resuenan con nosotros algunas semanas después, pero luego de 2 años no podemos recordar si lo hemos leído o no. Y eso no está bien. Recordamos que en el momento, aquel libro significó mucho para nosotros. ¿Por qué es que tiempo después nos hemos olvidado de todo?Este resumen toma las ideas más importantes del libro original.A muchas personas no les gusta leer, solo quieren saber qué es lo que el libro dice que deben hacer. Si confías en el autor no necesitas de los argumentos. La gran parte de los libros son argumentos de sus ideas, pero muy a menudo no necesitamos argumentos si confiamos en la fuente. Podemos entender la idea de inmediato.Toda esta información está en libro original. Este resumen hace el esfuerzo de reducir las redundancias y convertirlas en instrucciones directo al grano para las personas que no tienen intención de leer el libro en su totalidad.Esta es la misión de Sapiens Editorial.

Dr. Jason Fung has inspired thousands of people around the world to transform their diets with his groundbreaking book The Obesity Code. Now. With mouth-watering recipes The Obesity Code Cookbook is an indispensable tool for home cooks looking to lower insulin, lose weight, manage diabetes, or simply lead a healthy, longer life.

¿EL SOBREPESO O LA OBESIDAD ESTÁN ARRUIANDO TU VIDA? ¿QUIERES ADELGAZAR PARA SIEMPRE? ¿ESTÁS HARTO DE PROBAR DIETAS QUE SIEMPRE FRACASAN? Trabaja en tu metabolismo y terminarás de una vez con ese problema. ACERCA DEL LIBRO ORIGINAL: El Poder del Metabolismo es una excelente fuente de información acerca de la influencia del metabolismo en la obesidad y en la salud de las personas. El libro está basado en investigaciones de Frank Suarez, su autor, de las que han resultado consejos prácticos para perder peso de manera natural. Se presenta en él una dieta fácil que permite lograr los mejores hábitos para combatir el sobrepeso y la obesidad. ¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE RESUMEN? - Conocerás cuáles son las causas verdaderas de tu sobrepeso u obesidad. - Aprenderás a mejorar tu metabolismo sin sufrimientos ni privaciones. - Entenderás cómo funciona tu organismo dónde está la raíz de tu problema. - Descubrirás una forma sencilla de armar tu propia dieta. - Comprenderás que no es difícil lograr un estilo de vida que favorezca tu peso y tu salud. ACERCA DEL LIBRO ORIGINAL: El Poder del Metabolismo es una excelente fuente de información acerca de la influencia del metabolismo en la obesidad y en la salud de las personas. El libro está basado en investigaciones de Frank Suarez, su autor, de las que han resultado consejos prácticos para perder peso de manera natural. Se presenta en él una dieta fácil que permite lograr los mejores hábitos para combatir el sobrepeso y la obesidad. Trata temas fundamentales para la salud, como los riesgos que provoca la deshidratación, las afecciones de la glándula tiroides y el hipotiroidismo, las intolerancias alimentarias, la diabetes y la hipoglucemia. La experiencia de más de veinte mil personas ha dado origen a este libro, en el que se

describen las técnicas para bajar de peso y lograr que el cuerpo recupere un metabolismo favorecedor de la salud. Encontrarás en estas páginas las causas y soluciones que provocan el metabolismo lento, responsable principal de la obesidad. ACERCA DE LIBROS MENTORES LOS LIBROS SON MENTORES. Pueden guiar lo que hacemos en nuestras vidas y cómo lo hacemos. Muchos de nosotros amamos los libros mientras los leemos y hasta resuenan con nosotros algunas semanas después, pero luego de 2 años no podemos recordar si lo hemos leído o no. Y eso no está bien. Recordamos que, en el momento, aquel libro significó mucho para nosotros. ¿Por qué es que tiempo después nos hemos olvidado de todo? Este resumen toma las ideas más importantes del libro original. A muchas personas no les gusta leer, solo quieren saber qué es lo que el libro dice que deben hacer. Si confías en el autor no necesitas de los argumentos. La gran parte de los libros son argumentos de sus ideas, pero muy a menudo no necesitamos argumentos si confiamos en la fuente. Podemos entender la idea de inmediato. Toda esta información está en libro original. Este resumen hace el esfuerzo de reducir las redundancias y convertirlas en instrucciones directo al grano para las personas que no tienen intención de leer el libro en su totalidad. Esta es la misión de LIBROS MENTORES.

Todos, por lo menos todos los que vivimos en países con un nivel de desarrollo económico más o menos elevado, tenemos la sensación de que cada vez hay más personas gordas, u obesas, para hablar con propiedad. Esta percepción se acompaña de un incremento real, demostrado estadísticamente, de condiciones que tienen, o parecen tener, una estrecha relación con el aumento de peso corporal: la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo II, la hipercolesterolemia, el síndrome metabólico, etc. Por otra parte, vivimos sometidos a una avalancha de artículos y productos para gente bella y para ser más bellos, para gente sana y para ser más sanos, para gente en forma y para estar cada vez más en forma, pero al mismo tiempo cada vez somos más gordos y estamos más inconformes con nuestro aspecto físico, con nuestro fenotipo, como diría un biólogo. Se reconoce que esta epidemia de obesidad no solo se va extendiendo cada vez más sino que también se va haciendo presente en edades más tempranas, lo que es ominoso, tanto por razones médicas, y económicas, como por las modificaciones genéticas y epigenéticas que se van instalando aceleradamente entre los humanos. La obesidad no es solo una condición poligénica sino que también clasifica como una disfunción médica, sociológica, económica e histórica. Este pequeño libro es una breve historia de cómo el hombre se ha hecho cada vez más corpulento, más grueso, más obeso. En fin, se trata de una breve historia de la obesidad.

No se requieren grandes esfuerzos, sólo hay que comer porquerías. ¡Chatarra! Y si quieren saber qué es exactamente la obesidad, ¿una enfermedad, una moda, un problema muy gordo, una alucinación del tal Rius?, Obesidad al alcance de todos también les servirá. El principal problema de salud pública en México es la OBESIDAD. Los hechos lo demuestran: basta darse una vuelta por las calles para ver gordas y gordos en cantidades industriales luciendo sus llantas y lonjas. Pero, a quienes todavía no han podido acceder a la obesidad globalizada, este libro les proporciona la información necesaria para conseguirlo. No se requieren grandes esfuerzos, sólo hay que comer porquerías. ¡Chatarra! Y si quieren saber qué es exactamente la obesidad, ¿una enfermedad, una moda, un problema muy gordo, una alucinación del tal Rius?, Obesidad al alcance de todos también les servirá.

El manejo de las emociones y de otros obstáculos son fundamentales a la hora de emprender una dieta porque de eso depende que podamos encarar un cambio en nuestra forma de alimentarnos. A diez años de No Dieta. Puentes entre la alimentación y el placer, Mónica Katz junto con su hija Valeria Sol Groisman continúa profundizando su revolucionario trabajo sobre la alimentación, que indaga no solo en lo que comemos sino también en las razones para realizar una dieta. Esos mismos motivos pueden ser las causas para abandonar un régimen. Las estrategias para perder peso, casi todas restrictivas, fracasan porque se concentran en la comida. En este libro, las autoras ponen el foco en esos otros factores que hacen que una dieta no funcione: las emociones, los fanatismos, la información de los medios de comunicación y las redes sociales, y los mitos alimentarios. "Estoy cansada -dice Katz- de ver desfilar pacientes y conocidos que han invertido años, esfuerzo, batallas familiares y dinero en dietas de moda, y están más gordos que nunca. [...] Por más que reformulemos los alimentos, que regulemos su calidad, sus porciones, su publicidad, por más de que mejoremos el acceso a la actividad física y al juego como derecho de grandes y chicos, si no enseñamos que las emociones son necesarias (por eso mismo no deberíamos taparlas con comida), seguiremos sin hallar soluciones". El método No Dieta nos ofrece las herramientas para escuchar nuestras emociones, modificar nuestros hábitos y tener una alimentación saludable sin fracasar en el intento.

Vive una vida fabulosa, llena de paz, de salud, de éxito, de amor y de prosperidad! Si eres una persona que está cansada de sentirse preocupada, de no tener dinero, de tener muchas preocupaciones, de vivir una vida normal pudiendo vivir una vida de abundancia y de paz, es hora de tomar acciones al respecto. Para tener más, tu tienes que ser más. La mayor parte de nosotros, una vez nos graduamos de la universidad (o del colegio), pensamos que la educación que tenemos va a ser suficiente. Un día tenemos muchas cosas y al día siguiente todo se ha ido y solo quedan las deudas y los recuerdos de tiempos mejores. El no tener suficiente de lo que deseas te roba paz mental y te quita tiempo que podrías utilizar para disfrutar la maravillosa vida que te espera, si tomas los pasos necesarios. Este libro ha sido preparado especialmente para darte las herramientas necesarias, así como la inspiración, para que desde el momento que completes el primer capítulo entiendas la razón del por qué no estás viviendo la vida que siempre deseaste. Tener una vida exitosa no es un punto de llegada. Es una jornada continua en donde cada día se aprende algo nuevo y cada día se aplica algo nuevo. Este libro es el dinamito que va a activar tu "yo" que sabe para qué es la vida y que no tiene miedo a salir a buscar lo que le pertenece. Si vives en una constante angustia y no encuentras la manera de salir de esa situación, este es el libro que te ayudará a dejar atrás todas las limitantes que antes te tenían bajo su control. Vas a eliminar todas esas condiciones con las que tenías que luchar todo el tiempo y que te hacían imposible disfrutar de tu vida. Este libro incluye los secretos de la gente exitosa, así como la mentalidad, los hábitos y las rutinas diarias que forjan a los super ricos. Es una mínima inversión que transformará tu vida así como ya ha transformado la

vida de muchos. El miedo te ha paralizado antes. No dejes que te paralice ahora. Lucha por tu futuro y por el futuro de los tuyos. Dile "NO" a la mediocridad. Toma acción masiva con la ayuda de este libro-manual para que tomes acción masiva. Una vez que aprendas y apliques estos principios para tener una vida llena de paz y de éxito que se encuentran en este libro de la sabiduría, compártelos con aquellos que son parte de tu vida y recoméndales que se lean este libro, que completen el diario y que apliquen sus principios. Sé un agente de cambio y de inspiración para otros. Muchas bendiciones, mucha paz y sobre todo, mucha abundancia. JP Lepeley Health & Family in Spanish. Religion in Spanish. Crafts, Home & Lifestyle in Spanish. Information, Internet & Digital Media in Spanish. Books in Spanish. Libros en Español.

Continuando el estilo de sus previos libros, "El Sexo y el Paciente Cardíaco", "Contestando sus Preguntas sobre Padecimientos Cardíacos y el Sexo", y "CÓmo Evitar el Caerse Muerto: Una Guía para la Prevención de 201 Causas de Muerte Súbita o RÁpida", el Dr. Eduardo Chapunoff nos sumerge ahora en el mundo complejo de las personas que sufren de obesidad mórbida. Esta obra describe cómo y por qué el sistema cardiovascular y otros sistemas del cuerpo humano llegan a afectarse por pesos corporales excesivos. Sus propias ilustraciones, simples y esquemáticas, lo ayudarán a comprender cómo la obesidad mórbida causa infartos de miocardio, insuficiencia cardíaca, accidentes cerebro-vasculares, apnea obstructiva del sueño, y muchas otras condiciones, incluyendo la muerte súbita. Decisiones críticas son facilitadas por las explicaciones prácticas y realistas del Dr. Chapunoff. También discute la ineffectividad y el injusto enfoque de ciertas compañías de seguros en la cobertura de los gastos que incurre la cirugía bariátrica o cirugía de obesidad. Muchas personas que leerán este libro adquirirán un entendimiento de esta enfermedad muy distinto del que poseen en la actualidad. El Dr. Eduardo Chapunoff es un diplomado de los Boards Norteamericanos de Medicina Interna y de Enfermedad Cardiovascular, un "fellow" del American College of Physicians y un "fellow" del American College of Cardiology. Fue profesor asociado de Medicina en la Universidad de Miami desde el año 1985 hasta el año 1997. Ha sido incluido en los registros biográficos de "Quién es Quién Marquis Publication Board, Líderes Comunitarios de Norteamérica, Personalidades de Estados Unidos (American Biographical Institute), el Hombre Internacional del Año 1991-1992, y Quién es Quién entre los Intelectuales (International Biographical Centre, Cambridge, England). El Dr. Chapunoff es actualmente el jefe de cardiología del Doctor's Medical Center y sus seis institutos localizados en Miami, Florida. El Customer's Research Council of America 2009 lo seleccionó como "Uno de los Cardiólogos Topes de Estados Unidos".

This book has reflected intensely on the difficulties in implementing treatment strategies for obesity and overweight, the causes of failure or relapse, and the desire to resort to magic solutions for this health problem. In this book, the authors convey their approach, methods and experience in the process of helping people with obesity to be active protagonists of lifestyle change as the main therapeutic tool. Manual to understand and treat obesity can undoubtedly become a valuable tool for people with obesity and overweight, and for all those interested in the implementation of systems or programs, individual or institutional, for the treatment of this problem.

The resources here will guide you along a pathway of self-assessment, discovery, and fulfillment. Judi Hollis helps readers understand the compulsive nature of eating disorders and its dramatic effect on the entire family. The step-by-step format and personal examples help readers explore their role in this complex disorder.

Este libro es una exposición vinculada entre las áreas de nutrición y psicología, el cual aborda el tema del sobrepeso y la obesidad en los individuos, por lo que es una herramienta indispensable para los especialistas que aspiran a hacer un cambio físico y emocional favorable, ya que, a pesar de los avances tecnológicos y sociales –que han permitido el mejoramiento de la calidad de vida y la prolongación de ésta—, paralelamente se han venido incrementando las expectativas del combate a la obesidad, como también del sobrepeso, debido a que las cifras –sobre este problema salubre— parecen aumentar de manera preocupante para los epidemiólogos que monitorean los riesgos mundiales. Dr. Francisco Javier Rosas Vázquez

Todos, por lo menos todos los que vivimos en países con un nivel de desarrollo económico más o menos elevado, tenemos la sensación de que cada vez hay más personas gordas, u obesas, para hablar con propiedad. Esta percepción se acompaña de un incremento real, demostrado estadísticamente, de condiciones que tienen, o parecen tener, una estrecha relación con el aumento de peso corporal: la hipertensión arterial, la diabetes mellitus tipo II, la hipercolesterolemia, el síndrome dismetabólico, etc. Por otra parte, vivimos sometidos a una avalancha de artículos y productos para gente bella y para ser más bellos, para gente sana y para ser más sanos, para gente en forma y para estar cada vez más en forma, pero al mismo tiempo cada vez somos más gordos y estamos más inconformes con nuestro aspecto físico, con nuestro fenotipo, como diría un biólogo. Se reconoce que esta epidemia de obesidad no solo se va extendiendo cada vez más sino que también se va haciendo presente en edades más tempranas, lo que es ominoso, tanto por razones médicas, y económicas, como por las modificaciones genómicas y epigenéticas que se van instalando aceleradamente entre los humanos. La obesidad no es solo una condición poligénica sino que también clasifica como una disfunción médica, sociológica, económica e histórica. Este pequeño libro es una breve historia de cómo el hombre se ha hecho cada vez más corpulento, más grueso, más obeso. En fin, se trata de una breve historia de la obesidad.

¿El sobrepeso o la obesidad están arruinando tu vida? ¿Quieres adelgazar para siempre? ¿Estás harto de probar dietas que siempre fracasan? Trabaja en tu metabolismo y terminarás de una vez con ese problema. El Poder del Metabolismo es una excelente fuente de información acerca de la influencia del metabolismo en la obesidad y en la salud de las personas. El libro está basado en investigaciones de Frank Suarez, su autor, de las que han resultado consejos prácticos para perder peso de manera natural. Se presenta en él una dieta fácil que permite lograr los mejores hábitos para combatir el sobrepeso y la obesidad. ¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE RESUMEN?- Conocerás cuáles son las causas verdaderas de tu sobrepeso u obesidad.- Aprenderás a mejorar tu metabolismo sin sufrimientos ni privaciones.- Entenderás cómo funciona tu organismo dónde está la raíz de tu problema.- Descubrirás una forma sencilla de armar tu propia dieta.- Comprenderás que no es difícil lograr un estilo de vida que favorezca tu peso y tu salud. ACERCA DEL LIBRO ORIGINAL El Poder del Metabolismo es una excelente fuente de información acerca de la influencia del metabolismo en la obesidad y en la salud de las personas. El libro está basado en investigaciones de Frank Suarez, su autor, de las que han resultado consejos prácticos para perder peso de manera natural. Se presenta en él una

dieta fácil que permite lograr los mejores hábitos para combatir el sobrepeso y la obesidad. Trata temas fundamentales para la salud, como los riesgos que provoca la deshidratación, las afecciones de la glándula tiroides y el hipotiroidismo, las intolerancias alimentarias, la diabetes y la hipoglucemia. La experiencia de más de veinte mil personas ha dado origen a este libro, en el que se describen las técnicas para bajar de peso y lograr que el cuerpo recupere un metabolismo favorecedor de la salud.

Encontrarás en estas páginas las causas y soluciones que provocan el metabolismo lento, responsable principal de la obesidad. ¿Cuántas veces hemos creído que ese objetivo está tan lejos? Esa es la pregunta que muchas personas han tenido después de muchos intentos por alcanzar sus metas en el control de peso. Sin obesidad, Sin Riesgos es un libro que recopila no solo la información sobre los cambios que pueden ser ocasionados por la obesidad y la vida con ella, sino que expone las preguntas más frecuentes y que nunca han sido respondidas a diversas incógnitas tales como: ¿Por qué no adelgazo con un plan alimenticio? ¿Cual ejercicio es el ideal para mi condición? ¿Puedo apoyarme con medicamentos para bajar de peso? ¿Que tipos de cirugía existen para la reducción de peso? ¿Cómo debo de mantener mi peso después de alcanzarlo? Además, también se incluye una serie de mitos y realidades que te ayudarán a ver que muchas de las creencias sobre la obesidad son infundamentados, una sección sobre obesidad y embarazo, recomendaciones generales sobre enfermedades relacionados con la obesidad, y un apartado especial sobre alimentación y ejercicio. Sin Obesidad, Sin Riesgos; es la guía que todas las personas deben de leer para afrontar la gran epidemia del siglo XXI.

La obesidad ha llegado a ser un grave problema de salud pública mundial. Siempre ha habido personas obesas y ya Marañón, en 1926, con su Gordos y flacos (alque este libro pretende rendir un modesto homenaje), se ocupó de la obesidad como un problema clínico. Pero estaba aún lejos de convertirse en el gran problema al que todas las agencias de salud pública del mundo intentan poner remedio. En la segunda mitad del siglo XX la mayor parte de la investigación científica estuvo dirigida a la fisiopatología y más adelante a la biogenética de la obesidad. Había la esperanza de encontrar un tratamiento individualizado para las personas obesas. Hoy ya sabemos que la historia del tratamiento farmacológico de la obesidad es la de un gran fracaso. Ya en la última década del siglo XX los estudios epidemiológicos que comenzaron a publicarse hicieron que se tomara conciencia de los determinantes sociogénicos de la obesidad. La obesidad comenzaba a ser considerada como el prototipo de lo que se han llamado enfermedades por desajuste (o disevolución), a la consideración de la pandemia de obesidad como una enfermedad "histórica" que aparece en un momento (el siglo XX) en el que los cambios en los estilos de vida asociados a la occidentalización e industrialización ponen a prueba a una biología (a un genoma) que, salvo ligeros cambios, sigue aun en el Paleolítico. Es el momento en el que se plantea la necesidad de cambiar los "estilos de vida" de las personas y de la sociedad. Pero los hábitos dietéticos y la sedentarización se han mostrado más resistentes a los cambios de lo que se esperaba. De hecho, todas las ingentes inversiones que se hacen tanto públicas como privadas para cambiar los estilos de vida no están sirviendo demasiado para detener la imparable pandemia de obesidad en el mundo. En este libro se cuestiona la obsesión por cambiar los estilos de vida. Los estilos de vida no son más que un epifenómeno, el síntoma de un modelo determinado de sociedad. Es el marco de referencia, representado por el modelo de desarrollo capitalista, industrial, tecnificado, el que condiciona unos estilos de vida que no pueden ser modificados caso por caso, aunque haya algunas personas que puedan hacerlo, pero son muchas más que las que no lo hacen, manteniéndose así el incremento de la pandemia. Pretender que es posible solucionar el problema de la pandemia de obesidad cambiando solo los "estilos de vida" es un ejemplo de reduccionismo científico y una muestra de la impotencia de los sistemas sanitarios a los que les resulta más fácil predicar la buena nueva de los "estilos de vida" que cambiar el modelo de sociedad. Un modelo de sociedad que está generando cambios muy importantes en la ecología de todo el planeta. Unos cambios planetarios asociados al modelo de desarrollo que nos llevan en este libro a establecer unos vínculos ecológicos entre la pandemia y el cambio climático. Y es de estas cosas, utilizando a Marañón como punto de partida, de las que habla este libro. La obesidad, al igual que el sobrepeso, se han convertido en un problema de salud en nuestro país. Uno de los sectores más vulnerables es el infantil: se estima que el 40 por ciento de la población sufre dificultades de peso, lo que significa que uno de cada cuatro niños es obeso, mientras que uno de cada tres está en riesgo de serlo. Esto limita y condiciona la calidad de vida de los menores. Si la situación persiste, se pueden desencadenar complicaciones mayores de salud. La solución es simple o compleja, según se le quiera considerar, debido a que no hay fórmula mágica que desaparezca el sobrepeso o la obesidad de la noche a la mañana, se trata de un trabajo paulatino que consta de adquirir hábitos sanos. Obesidad infantil, atácala de raíz es una guía completa que incluye consejos y alternativas para ir mejorando la condición física de nuestros hijos. Es un libro que analiza el problema real, dándole opciones y soluciones al alcance de todo padre de familia. Al final no habrá mejor remedio para las complicaciones de peso que este sencillo ejemplar.

Esta obra es una de las creaciones más singulares de la literatura castellana de la edad media. Zifar y sus libros: 500 años es el tercer volumen de una serie que, con motivo de los quintos centenarios de la primera impresión de distintos libros de caballerías, busca generar monográficos especializados de alto nivel que reflexionen sobre los numerosos atractivos y misterios que nos ofrece este género literario. Se va consolidando así la serie que comenzó con Amadís y sus libros: 500 años (2008) y continuó con Palmerín y sus libros: 500 años (2011), publicados por El Colegio de México.

La obesidad es la enfermedad metabólica más frecuente en el mundo y un auténtico problema de salud pública que supera al de la desnutrición a nivel mundial. En España el 56% de la población tiene sobrepeso y un 23% padece ya obesidad. La obesidad disminuye la expectativa de vida de las personas que la padecen y aumenta el riesgo de padecer diabetes, gota, colesterol elevado, hipertensión arterial, angina de pecho, infarto de miocardio y accidentes vasculares cerebrales. Determinados tipos de cáncer son también más frecuentes entre las personas obesas. Este libro, ameno y práctico pero a la vez riguroso, nos ayudará a tomar conciencia de que la obesidad no es tan sólo un asunto estético sino una verdadera enfermedad y contribuir a convencernos de que hay que poner en práctica lo antes posible las medidas apropiadas.

[Copyright: 07d4ec92aae1e6ac077afb5a4e1313cf](https://www.pdfdrive.com/libro-la-gordura-no-es-su-culpa-descargar-gratis.html)