

COLESTEROL, TRIGLICERIDOS Y SU CONTROL (Plus Vitae)



Fecha de publicación: 16 noviembre, 2011

Editor: Editorial EDAF

Autor: Ana Maria Lajusticia

Longitud de impresión: 160

Idioma: Español

PDF

Un libro riguroso pero a la vez asequible, que brinda al lector toda la información necesaria para conocer en profundidad qué es el colesterol y de qué modo puede su correcto control beneficiar nuestra salud. ¿Qué es el colesterol "bueno" y el colesterol "malo"? ¿Qué son las grasas saturadas o los triglicéridos? ¿Qué son los aceites omega? La parte más importantes es aquella en la que muestra el lector la serie de alimentos que realmente son beneficiosos para nuestra salud, o por el contrario la perjudican. Aclara muchas de las ideas erróneas que popularmente se han extendido sin tener una base científica en la que asentarse.

<http://yep.pm/dbTONygi5/tmeJbGbBI.pdf.rar>