

SEDENTARISMO,
CHOCOLATE,
SUEÑO,
DIETA,
ALCOHOL,
SEXO,
TABACO,
CAFE,
AYUNO,
GRASAS,
AZÚCAR,
COLESTEROL,
SAL,
ESTRES,
VACUNAS,
AUTOESTIMA

LA LISTA DE LA LONGE- VIDA



Rompe
los mitos
y descubre
cómo vivir
una vida larga
y rebotante
de salud



Dr. Merlin Thomas

SIRIO

Índice

Introducción.....	9
¿De veras tengo que...	
1 ... renunciar al chocolate?	17
2 ... beber menos alcohol?	47
3 ... tomar menos cafeína?	77
4 ... rebajar la cintura?	99
5 ... levantarme del sofá?	131
6 ... comer menos grasa?	157
7 ... ingerir menos azúcares añadidos?.....	187
8 ... prescindir del almidón?	209
9 ... comer más fruta y verdura?.....	239
10 ... reducir el nivel de colesterol?	261
11 ... reducir la presión arterial?	289
12 ... respirar aire fresco?	315
13 ... tomar más el sol?	339
14 ... evitar resfriarme?	375
15 ... evitar los accidentes?	407
16 ... lidiar con el estrés?	429
17 ... encontrar el amor?	469
Para leer más sobre.....	493
Sobre el autor	501