

## INDICE

Prefacio	11
<b>I. Panorama de la Salud</b>	
<b>1. Equilibrio</b> ¡Cuidado con los excesos!	14
<b>2. Costos</b> Bienestar a bajo costo	18
<b>3. Nuestra Dieta</b> Deterioro progresivo del régimen alimentario	22
<b>4. Nutrición</b> Siete caminos equivocados	26
<b>5. Los Niños</b> Más obesos más rápido	30
<b>6. Envejecimiento</b> La edad avanzada puede ser mejor	34
<b>II. Enfermedades del Estilo de Vida</b>	
<b>7. Enfermedad Coronaria</b> ¡Cuidado! Su corazón puede estar en peligro	40
<b>8. Cómo Revertir la Enfermedad del Corazón</b> El régimen alimentario adecuado	44
<b>9. Hipertensión</b> El asesino silencioso	48
<b>10. Apoplejía</b> Una enfermedad invalidante	52
<b>11. Cáncer</b> Cánceres autoinducidos	56
<b>12. Diabetes</b> Una enfermedad que el paciente puede vencer	60
<b>13. La Osteoporosis</b> Cómo construir buenos huesos	64
<b>14. La Obesidad</b> Un mal que avanza en silencio	68
<b>III. El Control del Peso</b>	
<b>15. Mitos y Modas</b> Cuando el éxito es una ilusión	74
<b>16. Las Dietas</b> La trampa de la reducción rápida de peso	78
<b>17. Las Bebidas gaseosas</b> Una generación carbonatada	82
<b>18. Bocadillos entre las Comidas</b> ¡No pierda su salud mordisco a mordisco!	86
<b>19. El Ejercicio</b> Elimine peso caminando	90
<b>20. Las Calorías</b> ¡No construya bombas de calorías!	94
<b>21. El Peso Ideal</b> Aprenda a establecer su peso ideal	98
<b>22. Fórmula Dietética Segura</b>	102

Como mas y pese menos	
<b>IV. Qué son los Alimentos</b>	
23. Kis Almidones Una nueva estrella	108
<b>24. El Azúcar</b> Un producto peligroso	112
<b>25. El Pan</b> ¿Es realmente el sostén de la vida?	116
<b>26. Las Proteínas</b> Desenmascaremos un mito	120
<b>27. la Leche</b> ¿Es necesaria o innecesaria?	124
<b>28. La Carne</b> En busca del alimento real	128
<b>29. La Grasa</b> ¿Qué tiene de malo?	132
<b>30. El Colesterol</b> Un componente peligroso	136
<b>31. La Fibra</b> ¿Son los jugos la respuesta?	140
<b>32. La Sal</b> ¿Esta perdiendo su sabor?	144
<b>33. Las Vitaminas</b> Megadosis de micronutrientes	148
<b>V. La Salud Emocional</b>	
<b>34. El Estrés</b> Cómo vencer el estrés	154
<b>35. La Depresión nerviosa</b> Cómo manejar los sentimientos	158
<b>36. Las Emociones</b> Las endorfinas: hormonas felices	162
<b>37. El Poder de la Mente</b> Somos lo que pensamos	166
<b>VI. Remedios Naturales</b>	
<b>Nutrición</b>	
<b>38. Alimentos de Origen Vegetal</b> La dieta definitiva	172
<b>39. La Digestión</b> Lo que contribuye a mejorarla	176
<b>40. Dietas de Moda</b> Popularidad y caída del salvado de avena	180
<b>41. El Desayuno</b> Cómo comenzar bien el día	184
<b>Ejercicio</b>	
<b>42. El Ejercicio</b> Cómo comenzar bien el día	184
<b>Agua</b>	
<b>43. El Superfluido</b> La maravilla sin calorías	192

44. ¿Qué Clase de Agua? Los beneficios de agua	196
<b>Luz Solar</b>	
<b>45. La Luz del Sol</b> El beso del sol	200
La Temperatura	
<b>46. El Tabaco</b> La droga más mortífera de todos	204
<b>47. El Alcohol</b> Un engaño agradable	208
<b>48. La Cafeína</b> ¡En la trampa!	212
<b>49. Los Medicamentos</b> Efecto desastroso en el cerebro	216
<b>El Aire</b>	
<b>50. El Aire</b> Beneficios del aire fresco	220
<b>El Descanso</b>	
<b>51. El Descanso</b> ¿Cuánto es suficiente?	224
<b>La Confianza</b>	
52. Confianza en el Poder Divino Viva la vida definitiva	228
<b>Resumen</b> Permita que la nutrición sea su medicina, coma para gozar de buena salud; viva para disfrutar de salud óptima	233