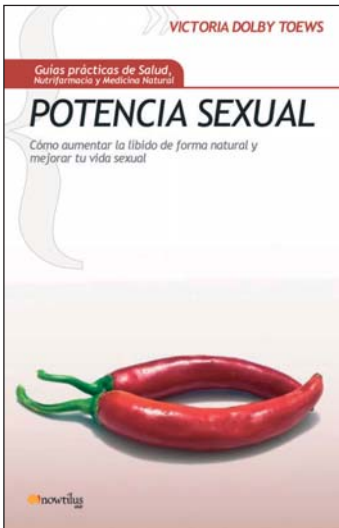


La serie de Guías Prácticas de Salud, de formato manejable y estilo conciso, le descubrirá todo lo que necesita saber acerca de los más eficaces suplementos nutricionales y de herbolario que pueden ayudarle a sentirse mejor y a prevenir o mitigar los problemas de salud más acuciantes y generalizados.

Guías prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural

Serie: Nowtilus Vivir • Colección: Guías Prácticas de Salud, Nutrifarmacia y Medicina Natural



POTENCIA SEXUAL

Cómo aumentar la libido de forma natural y mejorar la vida sexual

Autora: Victoria Dolby Toews
Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 ·
Colores: b/n · Encuadernación:
Rústica · Edición: 1ª ·
ISBN-13: 978-849763523-3 ·
PVP: 7,95 €



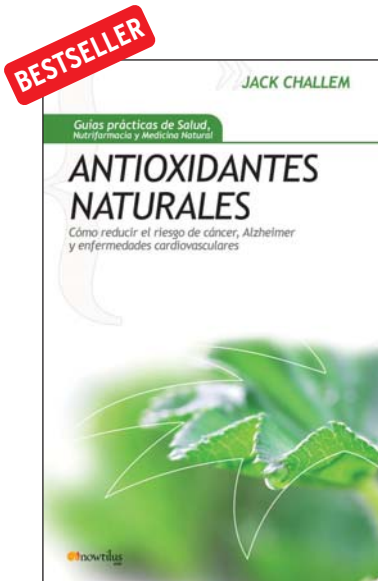
EL CATARRO Y LA GRIPE

Cómo prevenirlos y combatir sus síntomas reforzando nuestro sistema inmunológico de manera eficaz

Autor: Laurel Vukovic
Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 ·
Colores: b/n · Encuadernación:
Rústica · Edición: 1ª ·
ISBN-13: 978-849763430-4 ·
PVP: 7,95 €

Una guía que ayuda a potenciar, mejorar e incrementar la satisfacción y la energía sexual mediante comprobados refuerzos nutricionales o de herbolario. ¿Cómo prevenir la disfunción eréctil o combatir la infertilidad? ¿Cuáles son los afrodisíacos naturales más efectivos? ¿Cómo debemos llevar nuestra dieta diaria?

Descubra las vitaminas, suplementos nutricionales y hierbas medicinales que pueden reducir los síntomas y duración de la gripe y el catarro si se toman al aparecer los primeros síntomas.



ANTIOXIDANTES NATURALES

Cómo reducir el riesgo de cáncer, Alzheimer y enfermedades cardiovasculares

Autor: Jack Challem
Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 ·
Colores: b/n · Encuadernación:
Rústica · Edición: 1ª ·
ISBN-13: 978-849763446-5 ·
PVP: 7,95 €

Numerosos estudios médicos han demostrado que los suplementos antioxidantes descritos en este libro, como la vitamina C o la coenzima Q10, pueden ayudar a tener una vida más saludable de una forma sencilla y natural, reduciendo el riesgo de enfermedades degenerativas y revirtiendo los síntomas y progreso de enfermedades del corazón o el Alzheimer.



DOLORES DE CABEZA Y MIGRAÑAS

Conozca los distintos tipos de dolor de cabeza y cómo prevenirlos y tratarlos

Autor: Jonathan Berkowitz
Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 ·
Colores: b/n · Encuadernación:
Rústica · Edición: 1ª ·
ISBN-13: 978-849763448-9 ·
PVP: 7,95 €

Las causas del dolor de cabeza pueden ser muy distintas: el estrés, las emociones o una mala alimentación. El doctor Berkowitz ofrece un conocimiento exhaustivo sobre estos orígenes y los diferentes tipos de dolor de cabeza y, sobre todo, indica los distintos remedios que se pueden poner en práctica para curarse, desde los naturales, como las hierbas medicinales y suplementos nutricionales como la vitamina B o el magnesio para las migrañas, hasta métodos alternativos como la acupuntura.



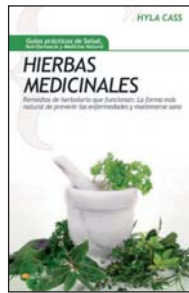
VENCE LA DEPRESIÓN

Cómo mejorar el estado de ánimo y reducir el cansancio

Autora: Linda Knittel

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763393-2 · **PVP: 7,95 €**

Una guía directa y ágil que nos ayuda a entender cómo se produce y cómo combatir la depresión y sus síntomas. Contiene consejos útiles para revitalizar nuestro sistema orgánico, disminuir nuestra tensión, cansancio y desgana mediante eficientes refuerzos nutricionales o de herbolario.



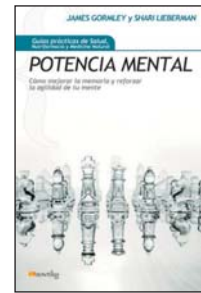
HIERBAS MEDICINALES

Remedios de herbolario que funcionan: la forma más natural de prevenir las enfermedades y mantenerse sano

Autora: Hyla Cass

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763432-8 · **PVP: 7,95 €**

Equinacea, ginseng, ajo... Una guía sobre las diez plantas medicinales más populares. Una obra completa con la que conocerá el uso, propiedades y precauciones de los medios naturales para hacer frente a las enfermedades.



POTENCIA MENTAL

Cómo mejorar la memoria y reforzar la agilidad de tu mente

Autores: James Gormley & Shari Lieberman

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763401-4 · **PVP: 7,95 €**

Cómo podemos mejorar la memoria, la concentración, la agilidad mental, conocer y prevenir las enfermedades degenerativas relacionadas con la edad y que afectan al funcionamiento normal de nuestro cerebro, sus síntomas y tratamientos para detener o incluso hacer retroceder este proceso.



ANTI ENVEJECIMIENTO

Cómo retrasar el reloj biológico, aumentar la energía y mantener la agudeza mental

Autores: Rose Marie Gionta Alfieri & Jack Challeen

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763383-3 · **PVP: 7,95 €**

Una guía directa y ágil para conocer y prevenir las enfermedades degenerativas relacionadas con la edad, sus síntomas y tratamientos para detener o incluso hacer retroceder el reloj biológico.

BESTSELLER



CORAZÓN SANO

Cómo controlar el colesterol, la hipertensión y mantener una óptima salud cardiovascular

Autor: Michael Janson

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763357-4 · **PVP: 7,95 €**

Una guía práctica para entender los problemas cardiovasculares que todos podemos sufrir, sus síntomas y tratamientos, y cómo prevenir o reforzar nuestra salud cardiovascular mediante comprobados refuerzos nutricionales o de herbolario.



SUPERA EL ESTRÉS

Cómo reducir la ansiedad y vencer el cansancio

Autora: Rose Marie Gionta Alfieri

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763355-0 · **PVP: 7,95 €**

Un libro sencillo para entender cómo se produce el estrés y sobre todo cómo combatirlo. Una guía práctica con ideas y recomendaciones para combatir tensión, irritabilidad y cansancio de forma natural.



ENERGÍA PARA EL DEPORTE

Los nutrientes que le ayudarán a obtener el máximo rendimiento, resistencia y musculatura

Autor: Dave Tuttle

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763411-3 · **PVP: 7,95 €**

Los atletas y otros deportistas profesionales toman comúnmente nutrientes naturales para obtener más energía. Utilizados correctamente, estos suplementos pueden ayudarle a fortalecer los músculos y a conseguir mayor resistencia. Esta guía nos describe los suplementos nutricionales y de herbolario más eficaces para conseguir el máximo rendimiento en el deporte.

BESTSELLER



SALUD PARA LA MUJER

Cómo prevenir y superar los problemas de salud propios del organismo femenino: menstruación, embarazo, menopausia...

Autor: Laurel Vukovic

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763359-8 · **PVP: 7,95 €**

La mujer tiene su propia biología y sus particularidades en lo referente a la salud: menstruación, embarazo, menopausia, cáncer de mama, por sólo nombrar unos pocos. Descubra mediante esta sencilla guía los problemas de salud propios de la biología femenina, sus síntomas, ajustes y tratamientos y conozca cómo prevenirlos o mitigarlos mediante comprobados complementos dietéticos, refuerzos nutricionales y de herbolario.



VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES PARA LA SALUD

Los nutrientes fundamentales para potenciar su energía y aumentar su vitalidad

Autores: Liz Brown & Jack Challeen

Formato: 13,5x21 cm · Páginas: 176 · Colores: b/n · Encuadernación: Rústica · Edición: 1ª · ISBN-13: 978-849763361-1 · **PVP: 7,95 €**

Miles de estudios científicos avalan que las vitaminas y los minerales son necesarios para nuestro corazón, para combatir las infecciones e incluso para pensar con más claridad. Todos los beneficios y las propiedades de las principales vitaminas y de los minerales.