Dica de livro: James DiNicolantonio, pesquisador e cientista na área de ...

Dica de livro: James DiNicolantonio, pesquisador e cientista na área de doenças cardiovasculares é doutor em farmácia em um instituto em Kansas City, Missouri e membro do conselho editorial de várias ...

Dica de livro: James DiNicolantonio, pesquisador e cientista na área de doenças cardiovasculares é doutor em farmácia em um instituto em Kansas City, Missouri e membro do conselho editorial de várias revistas médicas. Em seu livro "O Engano do Sal - por que o sal é tão importante e uma alimentação baixa em sal adoece", ele esclarece a discussão sobre o sal e explica, entre outras coisas, como as contradições da medicina sobre o tema sal conseguiram se manter por quase um século. O conselho geral sobre o sal é ainda mais do que normalmente: ocupe-se você mesmo com as afirmações de diferentes fontes, ouça seu "corpo", pois os corpos humanos reagem de forma muito individual e diferente. Então tome sua própria decisão sobre o que é bom para você. O livro de 286 páginas "O Engano do Sal..." refere-se em suas afirmações a centenas de fontes que estão listadas no índice de 44 páginas e fornece no último capítulo um programa de cinco passos com o qual cada um pode redefinir e reajustar seu próprio "termostato de sal" interno - geralmente atrofiado - para trazer seu corpo de volta ao seu estado natural de equilíbrio. Leia aqui: Por que o sal correto é vital para a vida.

It's good.
to be truu.