

Dieta RÁPIDA

El fin de la presión arterial alta



Dieter Mann

Información General

Este documento y todo su contenido está protegido por la ley de derechos de autor. Todos los derechos reservados. La reimpresión o reproducción (o parte del mismo) en cualquier forma (impresión, fotocopias u otros métodos), así como el almacenamiento, proceso, duplicación y distribución por medios electrónicos en cualquier tipo de sistema, del documento completo o parte del mismo, sin autorización por escrito del autor está prohibida. Todos los derechos de la traducción están reservados.

El uso de este libro y la implementación de la información aquí presentada se hace bajo la responsabilidad del lector. El autor y quien lo publica están exentos de cualquier tipo de responsabilidad en caso de que se presenten accidentes o daños de cualquier tipo que se presenten por consejos incluidos en este libro.

El trabajo, incluyendo todo este contenido ha sido preparado con el mayor cuidado. Sin embargo, los errores en la impresión o en la información no se pueden descartar por completo. El autor y quien publica esta obra no asumen responsabilidad por la manera en que la información sea impresa, o qué tan adecuada sea. No puede haber reclamos legales de ningún tipo por información incorrecta o por las consecuencias que resulten de esta información. Los operadores de los sitios web son exclusivamente responsables por el contenido de los libros que publican.

Inhaltsverzeichnis

Introducción

Hipertensión

Conoce ¿Qué Causa la Presión Arterial Alta? Deberías Saber Acerca de Esto

¿Cómo podemos saber si tenemos hipertensión?

Dieta RÁPIDA

Características de dieta RÁPIDA

¿Por qué Dieta RÁPIDA Funciona?

Consejos para reducir la sal y el sodio

Recetas de dieta RÁPIDA

Desayuno

Panqueques con calabaza

Puré de manzana y cuadritos de avena

Molletes de la almendra dulce y agria

Batido de Fresas y Naranja

Panqueques de Nueces

Recetas para el Almuerzo

Deliciosa Ensalada Tortellini

Ensalada de atún toscano

Panino Suizo de Manzanas

Setas con sabor a queso y cubierta de espinacas

Recetas para la Cena

Sopa de Vegetales con Pasta

Arroz salvaje Pilaf con pavo

Salchicha Brasileña y Frijoles Negros

Salsa picante de yogur sobre a halibut la parrilla

Bebidas

Batido de bayas

Batido de soja

Té verde y batido de arándanos

Remolino de naranja y fresa

Parfait de melocotón y frambuesa

Aprende Cómo Ir a Comprar Víveres

Haz que tu cocina armonice con dieta RÁPIDA

Introducción

Con un cambio rápido en las formas de vida, costumbres, en las cargas de trabajo, una vida de ritmo rápido o incluso comportamientos personales, este desorden médico parece ser un problema médico de magnitud significativa y seria preocupación. La condición es mucho más prevalente en las naciones en desarrollo y desarrolladas. En Estados Unidos, 67 millones de personas sufren de este trastorno, que afecta a uno de cada tres adultos, y sólo alrededor del 47% de estas personas tienen la enfermedad bajo control. Otros problemas médicos que son igual de precarios también se atribuyen a la condición. Alrededor de 7 de cada 10 personas que tienen su primer ataque al corazón se ven afectadas por este desorden médico. Además, el mismo permanece válido para los accidentes cerebrovasculares. Alrededor de 8 de cada 10 personas que sufren los efectos nocivos de su primer accidente cerebrovascular sufren de esta enfermedad. Asimismo ocurre en la mayoría de los casos relacionados con enfermedades renales, y si la persona está experimentando enfermedades renales, las probabilidades de contraer este desorden médico son más altas. Este desorden médico no es otro que la hipertensión también conocida como presión arterial alta.