



# **COMO SOLUCIONE MI REFLUJO GASTRICO: PASOS SENCILLOS PARA TERMINAR CON ESTA PESADILLA**

*ALEJANDRO HERNAN*

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

# COMO SOLUCIONE MI REFLUJO GASTRICO: PASOS SENCILLOS PARA TERMINAR CON ESTA PESADILLA

ALEJANDRO HERNAN

## COMO SOLUCIONE MI REFLUJO GASTRICO: PASOS SENCILLOS PARA TERMINAR CON ESTA PESADILLA ALEJANDRO HERNAN

¿Está usted sufriendo problemas de reflujo gástrico?

¿Siente como que hay una llama dentro de su pecho que le quema desde adentro?

¿La única solución que le dan los médicos es el uso de antiácidos pero no desea estropear su salud ingiriéndolos?

Si, después de una comida esa sensación puede ser tan intensa que muchas veces es confundida por un ataque cardíaco, causando preocupación y muchas veces pánico y con ello viajes a la sala de emergencias. El autor sufrió de reflujo gástrico durante cinco años y en ese periodo visitó muchos médicos, leyó una gran cantidad de libros y experimentó para lograr los mejores resultados.

Entre otras cosas en este libro usted aprenderá:

- Por qué la mayoría de los consejos sobre reflujo gástrico están equivocados y la gran controversia que existe sobre el nivel de acidez. (Capítulo 1)
- Cómo resolver el problema de la hernia de hiato sin cirugía. (Capítulo 4)
- Que comer (y que no) para eliminar el reflujo para siempre. (Capítulo 3)
- Una serie de ejercicios para mejorar sus síntomas y postura (Capítulo 8)
- Como controlar el estrés usando técnicas de meditación muy fáciles de practicar. (Capítulo 9)
- ¡Y muchas cosas más!

Este libro es compacto, va directamente al punto, es fácil de leer y tiene un tono ameno que hace entretenida su lectura. Es la guía definitiva que hubiese deseado tener cinco años atrás, cuando estaba sufriendo de este horrible flagelo sin tener idea que hacer, angustiado y afectando cada aspecto de mi vida.

## COMO SOLUCIONE MI REFLUJO GASTRICO: PASOS SENCILLOS PARA TERMINAR CON ESTA PESADILLA Details

Date : Published March 12th 2016

ISBN :

Author : ALEJANDRO HERNAN

Format : Kindle Edition 55 pages

Genre :

 [Download COMO SOLUCIONE MI REFLUJO GASTRICO: PASOS SENCILLOS PAR ...pdf](#)

 [Read Online COMO SOLUCIONE MI REFLUJO GASTRICO: PASOS SENCILLOS P ...pdf](#)



**Download and Read Free Online COMO SOLUCIONE MI REFLUJO GASTRICO: PASOS SENCILLOS PARA TERMINAR CON ESTA PESADILLA ALEJANDRO HERNAN**

---

## **From Reader Review COMO SOLUCIONE MI REFLUJO GASTRICO: PASOS SENCILLOS PARA TERMINAR CON ESTA PESADILLA for online ebook**

**Martina says**

No me ha aportado nada nuevo.

---