

Índice

| | |
|--|-----|
| 1. Introducción | |
| ¿Por qué escribo este libro? | 11 |
| ¿Por qué lees este libro? | 15 |
| 2. Medicamento y droga | |
| Concepto de medicamento y droga | 22 |
| Existen drogas naturales e inocuas que nos permiten ser felices | 24 |
| Los estadios | 25 |
| Algunas drogas | 28 |
| Existen las drogas legales | 33 |
| 3. La obsolescencia programada en la salud de las personas | 33 |
| 4. Falsos mitos y creencias | 35 |
| 5. En busca de la coherencia | 39 |
| 6. ¿Cómo evitar o neutralizar la presión del grupo? | |
| ¿Es imprescindible evitar las malas compañías? | 41 |
| 7. Método Incla-30 para dejar el consumo de drogas | |
| ¿Cómo lograr que el paciente y la familia escuchen? | 45 |
| Rehabilitar a la familia | 49 |
| ¿Cómo librarse de la ansiedad sin medicamentos? | 54 |
| No empezar la casa por el tejado | 56 |
| ¿Cómo recuperar en un mes la forma física y aumentar las endorfinas? | 61 |
| 8. Y ahora, ¿qué? | 71 |
| 9. Las grandes medicinas ignoradas | 75 |
| 10. Mi consejo | 83 |
| | |
| ANEXOS | 86 |
| | |
| Anexo I. Errores frecuentes en la educación infantil | 87 |
| Anexo II. El ejercicio físico y el umbral anaeróbico | 91 |
| Anexo III. Controla tu alimentación y lleva una dieta correcta | 97 |
| Anexo IV. Tablas de ejercicios: estiramientos y musculación | 119 |
| | |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 132 |