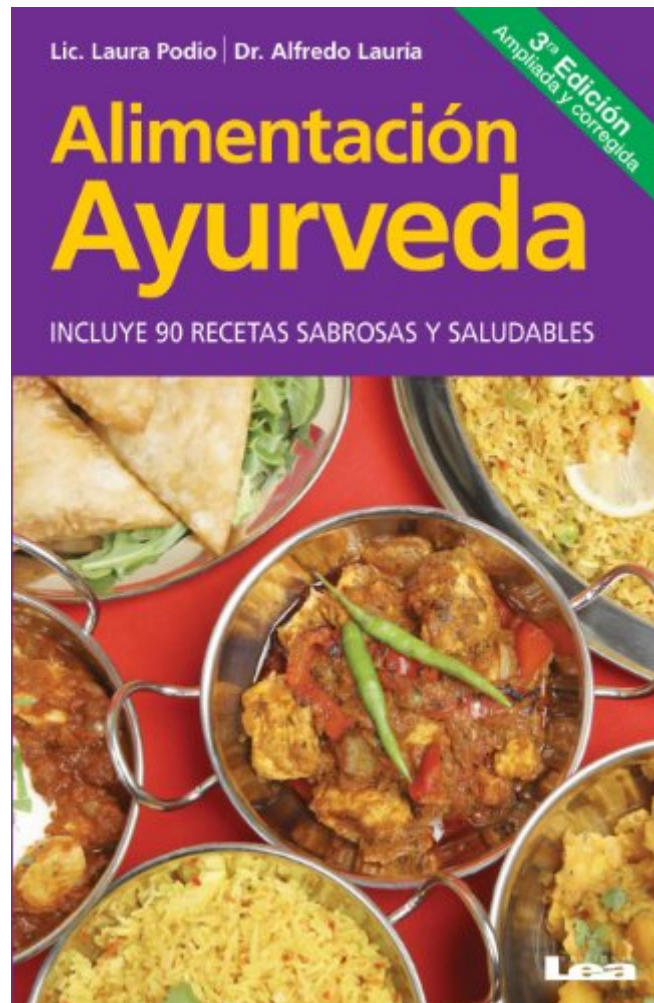


The book was found

Alimentación Ayurveda. Para Una Vida Sana, Plena Y Feliz (Spanish Edition)



Synopsis

Los alimentos están vinculados con cada tipo de persona, con la época del año, con el período de la vida que estemos transcurriendo | El Ayurveda, como medicina holística por excelencia, entiende a la alimentación como una herramienta más para lograr la plenitud física y emocional del ser humano. Así, son muy claras sus reglas concernientes a qué debe comer cada biotipo o dosha, lo que aporta grandes beneficios a la salud. Los autores, estudiosos e investigadores de la medicina ayurvédica y de las tradiciones culturales de India, acercan a los lectores toda la información necesaria para ayudarlos a hacer pequeños cambios, graduales y no violentos, en sus hábitos nutricionales que les permitirán disfrutar de una nueva alimentación, más adecuada a sus requerimientos vitales. Deliciosos platos, simples de preparar y con ingredientes fáciles de conseguir, son la llave para descubrir originales sabores y aromas de una culinaria sutil y elaborada que alimenta el cuerpo y el espíritu. Esta tercera edición, ampliada y corregida, incluye 30 nuevas recetas y una sección dedicada a la correcta combinación de los alimentos.

Book Information

File Size: 618 KB

Print Length: 224 pages

Publisher: Ediciones LEA (April 1, 2016)

Publication Date: January 1, 2013

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00BWSCWVO

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #774,846 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #72

in Books > Libros en español > Cocina > Regional e Internacional #90 in Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial #147 in Kindle Store > Kindle eBooks > Cookbooks, Food & Wine > Regional & International > Asian > Indian

[Download to continue reading...](#)

Alimentación Ayurveda. Para una vida sana, plena y feliz (Spanish Edition) Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130

Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition) El diario de mi detox: Una guía práctica para llevar una vida sana, tener más vitalidad y de paso, ¡perder peso! (Spanish Edition) 168 trucos de Feng Shui para una vida feliz y tranquila (Spanish Edition) Mujer plena: Un libro para mujeres, que también deberían leer los hombres (Spanish Edition) Los Imanes que Salvaron mi Vida: Una Guía Holística para Una Vida Óptima (Spanish Edition) Proponte Ser Feliz: Pinta Una Sonrisa En Tu Rostro Todos Los Días y Elimina El Estrés y La Ansiedad Para Siempre. 30 Conductas Proactivas de Autoayuda (Guía de Vida, nº 1) Vivir una vida sana con dolor crónico (Spanish Edition) Un mundo feliz*Retorno a un mundo feliz (Colección Sepan Cuantos: 587) (Spanish Edition) Guía práctica para abuelos con nietos / Practical guide for grandparents with grandchildren: Estrategias para una feliz convivencia / Strategies for a Happy Living (Spanish Edition) The Ayurveda Hair Loss Cure: Preventing Hair Loss and Reversing Healthy Hair Growth For Life Through Proven Ayurvedic Remedies (Ayurveda Medicine, Hair ... Diet, Hair Loss Diet, Hair Loss Solutions) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - Libro 1: Desayunos, 10 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Spanish Edition) Comida Casera y Natural para Perros: Una opción Sana, Nutritiva y Deliciosa (Spanish Edition) Comer atentos (Mindful Eating): Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos (Spanish Edition) Una Vida Sexual Mas Feliz/A Happier Sex Life: Study in Modern Japanese Sexual Habits Soy Feliz!: 8 Estrategias para Transformar tu Vida (Spanish Edition) Mezclas de sustratos para la producción de setas y hongos: Producción de setas y hongos para la alimentación sana y saludable a partir de diferentes mezclas de sustratos (Spanish Edition) MENOPAUSIA: ¡TODO LO QUE DEBE SABER PARA NO TEMER AL "CAMBIO DE VIDA": COMO DAR LA BIENVENIDA A UNA NUEVA ETAPA EN SU VIDA (INSTITUTO DE LA SALUD nº 13) (Spanish Edition) Alimentación y fuerza / Power Eating: Periodización de la Dieta para Conseguir Máximo Rendimiento y Desarrollo Muscular / Build Muscle Boost Energy Cut Fat (Spanish Edition)