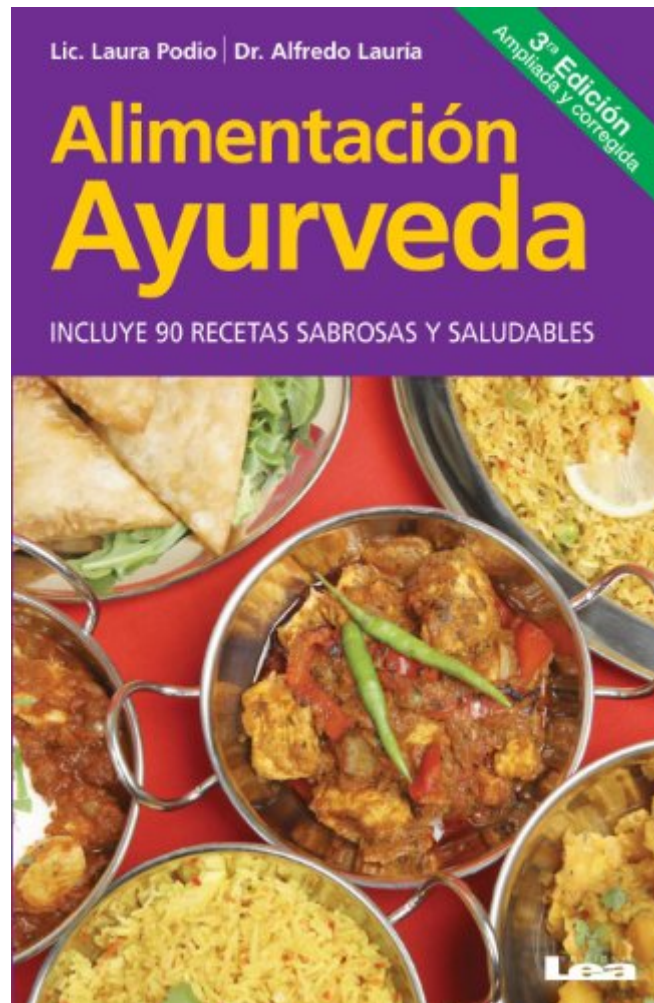


The book was found

# 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) El diario de mi detox: Una guía práctica para llevar una vida sana, tener más vitalidad y de paso, ¡perder peso!

(Spanish Edition) Vivir una vida sana con dolor crónico (Spanish Edition) Alimentación Turbo para activar el metabolismo más rebelde: programa de 21 días para bajar de peso y medidas (Spanish Edition) Comida Casera y Natural para Perros: Una opción Sana, Nutritiva y Deliciosa (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 ) Así de sana, así de simple: Mi fórmula para que te veas, te sientas y vivas mejor (Spanish Edition) Soy Feliz!: 8 Estrategias para Transformar tu Vida (Spanish Edition) Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz: Diez premisas liberadoras que transformarán tu vida de manera radical (Spanish Edition) Feliz vida (Spanish Edition) Los 9 hábitos de la gente feliz: Potentes hábitos que transformarán tu vida. (Spanish Edition) Feliz cumpleaños (Spanish Edition) El Príncipe Feliz Y Otros Cuentos (Spanish Edition) Tú me haces feliz (Spanish Edition) Ser feliz en Alaska / Being Happy in Alaska (Spanish Edition) The Mindbody Cleanse: A 14-Day Detox and Rejuvenation Program from Ancient Ayurveda Karma in Yoga and Ayurveda Los Inmunocitos y el trasplante: Donar un órgano para salvar una vida (Inmunología Divertida para Salvar Vidas nº 10) (Spanish Edition) Vida secreta de los árboles (Spanish Edition) (Espiritualidad Y Vida Interior) 52 Recetas Financieras: Para una mejor calidad de vida (Spanish Edition)

[Dmca](#)