



Recetas yoguis

Frances Boswell, Beatriz da Costa

Más de 70 recetas deliciosas, saludables, rápidas y fáciles.

Este libro reúne más de 70 recetas que siguen los principios de la práctica del yoga. El capítulo «Saludos al sol» incluye propuestas para despertar el cuerpo y empezar el día con calma; en «Guerreros» encontramos platos más copiosos y energéticos, ideales para el almuerzo; «Posturas sentadas» presenta recetas sencillas y ligeras, que facilitan la digestión y el sueño, y «Savasana» está compuesto de postres que aúnan tranquilidad y felicidad.

Fecha de publicación:

12/06/2018

Sello Editorial:

Lunwerk Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es

Frances Boswell

Beatriz da Costa