

image not found or type unknown



Transforma tu salud con el método Arturveda

Arturo Castillo

Fecha de publicación:
10/11/2021

Un nuevo enfoque del ayurveda para aprender a comer y vivir en sintonía con nuestras necesidades

Sello Editorial:
Zenith

Descubre los principios del ayurveda, aplícalos a tu alimentación y logra tu mejor «yo».

Contacto de prensa

La palabra *ayurveda* proviene de *ayur*, que significa «vida», y *veda*, que significa «saber o conocimiento». Más que una filosofía, o una doctrina, es una «ciencia de la vida» que nos ofrece pautas para conocernos mejor y para hacernos responsables de nuestra propia salud.

Nombre: Paloma Cordon

Arturo Castillo, referente en España sobre nutrición ayurvédica, ha desarrollado el método Arturveda, que adapta esta sabiduría milenaria a los tiempos modernos para que logremos más claridad mental, energía y paz interior.

Teléfono: 93 492 86 33

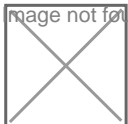
Con los consejos de este libro descubrirás los principios del ayurveda, sabrás cuál es tu dosha (tu constitución elemental) y encontrarás tu verdad interna.

Email:
pcordon@planeta.es

Come mejor, dale a tu cuerpo lo que necesita en función de sus características, distingue los alimentos que juegan a tu favor y los que no, y enseguida verás los cambios tanto a nivel físico como mental. Además, a través de las más de **ochenta sabrosas recetas**, basadas en el ayurveda pero adaptadas a nuestras disponibilidades y a nuestras sazones, lograrás restablecerte y recuperar el equilibrio.

¡Únete al método Arturveda, transforma tu alimentación y vive en plenitud!

image not found or type unknown



Arturo Castillo

Arturo Castillo es el creador del método Arturveda, que adapta la alimentación al carácter y al estado anímico y emocional de cada persona a través de los principios del ayurveda. Se formó durante doce años en la India para aprender esta filosofía milenaria de la mano de los mejores maestros, y tras esa experiencia decidió sintetizar todo el conocimiento adquirido y crear su propio método. Es chef de cocina ayurvédica, vegana y crudivegana, y ha impartido cursos y participado en mesas redondas en más de 40 ciudades de toda España, así como en Francia, Alemania, Colombia, Perú, República Dominicana y Costa Rica. Actualmente reside en La Palma e imparte talleres, cursos y seminarios sobre su método, además de compartir su filosofía de vida con su comunidad en redes sociales.