



Fecha de publicación:
10/11/2021

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Transforma tu salud con el método Arturveda

Arturo Castillo

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

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

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.

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.

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

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 estaciones, lograrás restablecerte y recuperar el equilibrio.

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

Arturo Castillo

Arturo Castillo es el creador del método Arturveda, que adapta la alimentación al carácter y estado emocional de cada persona según los principios del ayurveda. Tras formarse durante doce años en la India, sintetizó su conocimiento para desarrollar su propio enfoque. Es chef especializado en cocina vegana, crudivegana, ayurvédica y macrobiótica, y ha impartido cursos y participado en eventos en más de 40 ciudades de España y otros países, y actualmente difunde su método a través de talleres y redes sociales.