

image not found or type unknown



Ayurveda en casa

Anna Selby

Fecha de publicación:

07/06/2005

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

El ayurveda, antecesor de la medicina alternativa moderna, se utiliza desde hace más de 5,000 años. Literalmente significa "ciencia de la vida". Este sistema de salud busca el equilibrio armónico entre la mente, el cuerpo y el espíritu. Tomando los principios fundamentales del ayurveda, este libro le enseñará a seguir una terapia corporal, mental y alimentaria a su medida.

- Descubra dosha: vata, pitta o kapha
- Aprenda a eliminar toxinas
- Coma los alimentos más adecuados para su constitución
- Elija el tipo de ejercicio perfecto para usted
- Mejore su salud con el yoga y el masaje
- Consiga un equilibrio mental y espiritual

Anna Selby