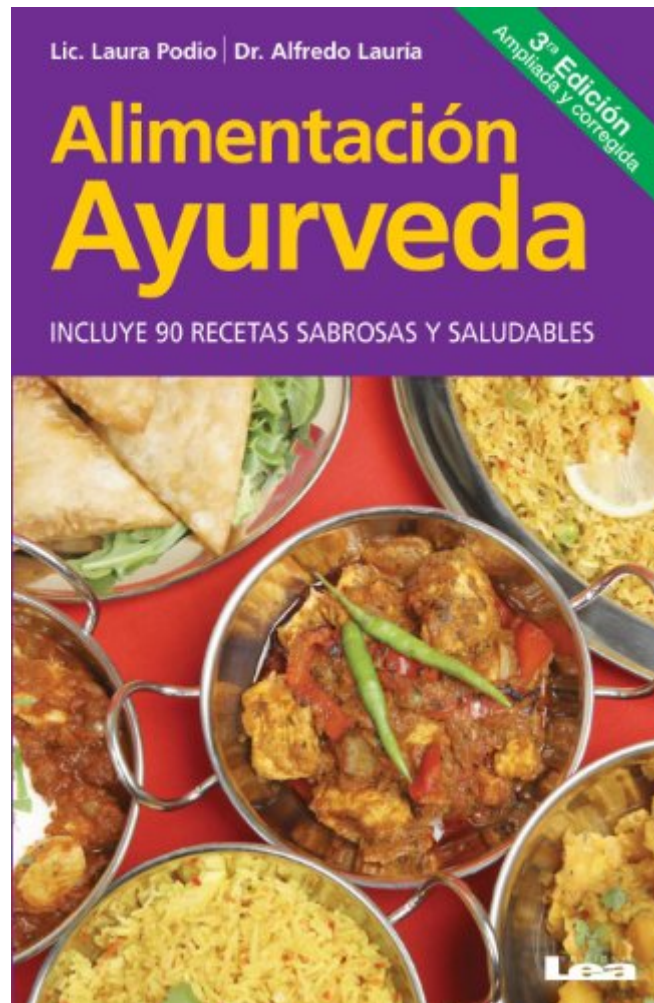


The book was found

# 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) Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130

Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (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) 168 trucos de Feng Shui para una vida feliz y tranquila (Spanish Edition) Mujer plena: Un libro para mujeres, que también deberían leer los hombres (Spanish Edition) Los Imanes que Salvaron mi Vida: Una Guía Holística para Una Vida Óptima (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 1) Vivir una vida sana con dolor crónico (Spanish Edition) Un mundo feliz\*Retorno a un mundo feliz (Colección Sepan Cuantos: 587) (Spanish Edition) Guía práctica para abuelos con nietos / Practical guide for grandparents with grandchildren: Estrategias para una feliz convivencia / Strategies for a Happy Living (Spanish Edition) The Ayurveda Hair Loss Cure: Preventing Hair Loss and Reversing Healthy Hair Growth For Life Through Proven Ayurvedic Remedies (Ayurveda Medicine, Hair ... Diet, Hair Loss Diet, Hair Loss Solutions) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - Libro 1: Desayunos, 10 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Spanish Edition) Comida Casera y Natural para Perros: Una opción Sana, Nutritiva y Deliciosa (Spanish Edition) Comer atentos (Mindful Eating): Guía para redescubrir una relación sana con los alimentos (Spanish Edition) Una Vida Sexual Mas Feliz/A Happier Sex Life: Study in Modern Japanese Sexual Habits Soy Feliz!: 8 Estrategias para Transformar tu Vida (Spanish Edition) Mezclas de sustratos para la producción de setas y hongos: Producción de setas y hongos para la alimentación sana y saludable a partir de diferentes mezclas de sustratos (Spanish Edition) MENOPAUSIA: ¡¡¡TODO LO QUE DEBE SABER PARA NO TEMER AL "CAMBIO DE VIDA": COMO DAR LA BIENVENIDA A UNA NUEVA ETAPA EN SU VIDA (INSTITUTO DE LA SALUD nº 13) (Spanish Edition) Alimentación y fuerza / Power Eating: Periodización de la Dieta para Conseguir Máximo Rendimiento y Desarrollo Muscular / Build Muscle Boost Energy Cut Fat (Spanish Edition)