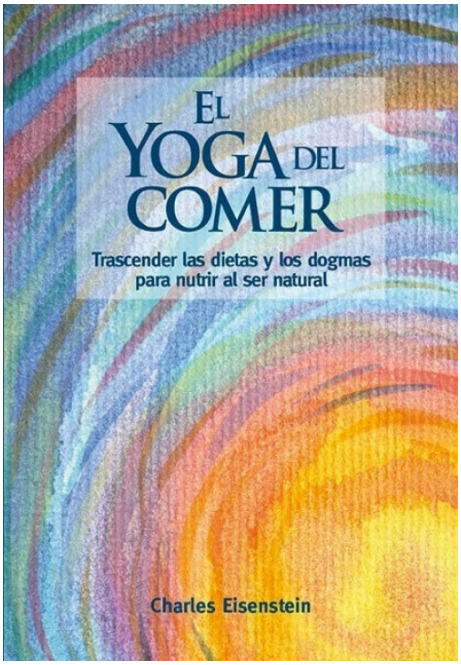

Charles, Eisenstein

El yoga del comer

Autor: Charles, Eisenstein

Acanto
ISBN: 978-84-15053-89-7 / Rústica / 205pp | 155 x 328 cm
Precio: $ 31.800,00

Vivimos tiempos confusos para los consumidores conscientes que se preocupan por su salud: cientos de dietas que se contradicen entre sí compiten por la atención del público, cada una de ellas respaldada por defensores acreditados y testimonios convincentes. ¿Cuál es la dieta correcta? ¿A qué autoridad debemos creer? ¿Qué fuentes de información son fiables? El yoga del comer presenta un enfoque totalmente nuevo, un camino de autoconfianza y autoexploración. Este libro no le dirá qué comer y qué no comer. No es un libro de nutrición, ni sobre la "dieta yóguica". Se trata de un inspirador manual en el que se explica cómo: Distinguir los antojos superficiales del apetito auténtico, para darle al cuerpo el alimento que necesita. Llevar una dieta coherente con la persona que es y la persona que quiere ser. Elegir de entre los cientos de dietas que hay en el mercado e identificar cuál es la más apropiada para satisfacer sus propias necesidades. Transformar el deleite y el placer de comer en aliados en la búsqueda de la salud. Aumentar la confianza en el cuerpo natural y en el ser natural. El yoga del comer ofrece una visión original sobre las funciones físicas y espirituales del azúcar, la grasa, la carne y otros alimentos, así como sobre los ayunos, las dietas, el procesado de los alimentos, la fuerza de voluntad y los principios más profundos de la autonutrición. Dejando de lado la doctrina tradicional, este libro apela a una autoridad mayor, el propio cuerpo, y muestra cómo acceder a la sabiduría que nos ofrece y confiar en ella.

Vivimos tiempos confusos para los consumidores conscientes que se preocupan por su salud: cientos de dietas que se contradicen entre sí compiten por la atención del público, cada una de ellas respaldada por defensores acreditados y testimonios convincentes.