



riverside
agency

La fórmula de la longevidad

Autor: Avanti, Kumar-singh

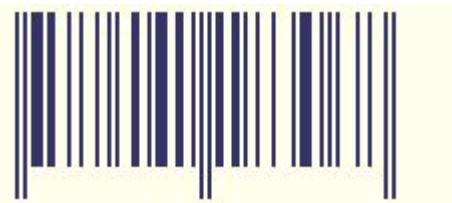
RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-306-8 / Rústica / 304pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 44.000,00

Descubre el secreto de una vida larga, plena y saludable con la sabiduría ancestral del ayurveda. La doctora Avanti Kumar-Singh n nos invita a replantear la manera en que percibimos el envejecimiento y nos muestra cómo podemos abrazar la segunda mitad de la vida con vitalidad, energía y claridad. Con su enfoque práctico y accesible, revela cómo pequeñas pero poderosas acciones diarias pueden promover la reparación celular, reducir la inflamación y mejorar el bienestar general. Con años de experiencia en la medicina occidental y una profunda conexión con el ayurveda, la autora ha diseñado un plan basado en la nutrición, las rutinas diarias y el yoga, para ayudar a restablecer el equilibrio natural del cuerpo. Llena de consejos sencillos y prácticas transformadoras, esta guía nos permitirá construir hábitos sostenibles para alcanzar una vida llena de energía y armonía.

La doctora Avanti Kumar-Singh n nos invita a replantear la manera en que percibimos el envejecimiento y nos muestra cómo podemos abrazar la segunda mitad de la vida con vitalidad, energía y claridad. Con su enfoque práctico y accesible, revela cómo pequeñas pero poderosas acciones diarias pueden promover la reparación celular, reducir la inflamación y mejorar el bienestar general.



Avanti, Kumar-singh

AVANTI KUMAR SINGH es doctora en medicina y experta en yoga y ayurveda. Dirige un centro de ayurveda en Chicago, ofrece cursos y conferencias sobre medicina integrativa y colabora en distintos medios de comunicación. Se dio a conocer entre el gran público con su pódcast The Healing Catalyst. En 2022 publicó The Healing Catalyst y este es su segundo libro.