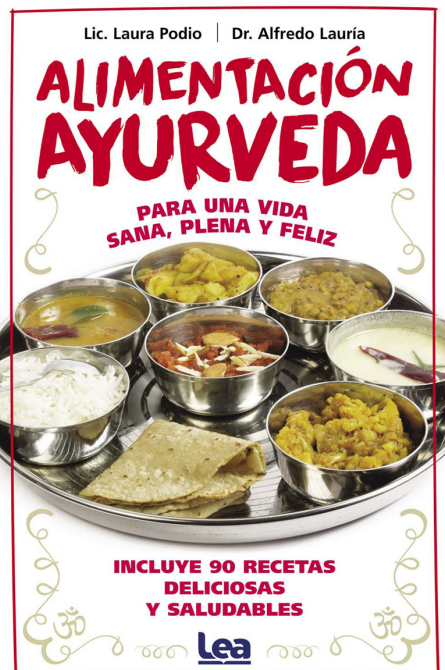




riverside
agency

Alimentación ayurveda

Autor: Laura, Podio

Alternativa

Ediciones Lea

ISBN: 978-987-718-615-4 / Rústica c/solapas / 224pp | 150 x 230 cm

Precio: \$ 28.600,00

El Ayurveda es una medicina holística, por lo tanto entiende la alimentación como una herramienta para lograr la plenitud física y emocional. Sus reglas respecto de lo que debe comer cada biotipo o dosha son muy claras y precisas, lo que aporta grandes beneficios a la salud. En este libro encontrarás toda la información necesaria para comenzar a realizar pequeños cambios, graduales y no violentos, en tus hábitos de alimentación que te permitirán disfrutar de una nueva nutrición más adecuada a tus requerimientos vitales. Con las 90 recetas incluidas, deliciosas y simples de preparar, vas a descubrir los originales sabores y aromas de una alimentación que nutre tu cuerpo y tu espíritu.

El Ayurveda como medicina holística entiende la alimentación como medio de plenitud física y emocional. Por eso es fundamental reconocer nuestro biotipo y consumir los alimentos adecuados para conservar el equilibrio y recuperar el bienestar. Este libro reúne los fundamentos teóricos y las recetas que necesitás conocer para que tu alimentación sea fuente de vida para tu cuerpo y para tu espíritu.



Laura, Podio

Nació en Argentina. Es Licenciada en Artes Visuales con orientación en Pintura (I.U.N.A., Buenos Aires), y Licenciada en Psicología (U.P., Buenos Aires). Desde el año 1996 viaja regularmente a India y a otros países del mundo para investigar las raíces del arte religioso y simbólico tradicional, así como la medicina ayurvédica.

Ha publicado más de 20 libros, entre los que se destacan: Arte curativo con mandalas (2008), Alimentación Ayurveda (2008), Artesanías y manualidades con mandalas (2010), Mandalas para los niños. Desarrollo creativo y crecimiento espiritual en la infancia (2010), Cómo dibujar mandalas (2012), Zendalas (2014), Arte Anti Estrés (2016), Coloreando a los grandes maestros (2016) y Mandalas, Jung y Tarot (2016), todos publicados por Ediciones Lea.