



Ayurvéd & Nutrition



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ayurvéd & Nutrition

Vaidya Atreya Smith

Ayurvéd & Nutrition Vaidya Atreya Smith

 [Télécharger Ayurvéd & Nutrition ...pdf](#)

 [Lire en ligne Ayurvéd & Nutrition ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Ayurvédá & Nutrition Vaidya Atreya Smith

305 pages

Présentation de l'éditeur

De nos jours, de plus en plus de personnes se tournent vers l'Ayurvédá, cet ancien système de santé, afin de retrouver équilibre et bien-être au sein de leur existence. Bien qu'il soit facile de mettre en oeuvre ce système, ses concepts et termes sanskrits sont souvent source de confusion. Avec Ayurvédá & Nutrition cependant, Atreya a rédigé le livre sur l'Ayurvédá le plus accessible à ce jour. Toute personne s'étant débattue avec les régimes à la mode qui s'appliquent à tous, trouvera une aide bienvenue dans cet ouvrage dont l'approche complète et détaillée de la nutrition est adaptée à votre type de constitution corporelle unique. Commençant par un test à faire soi-même pour déterminer votre profil métabolique et psychologique spécifique, ce livre met l'accent sur l'importance de l'équilibre à tous les niveaux du processus de guérison - au niveau du corps, .. de l'intellect et de l'esprit. Il présente ensuite des conseils clairs et précis pour choisir ses aliments et son hygiène de vie qui soutiennent un état naturel de bonne et pour éviter ces pratiques qui perturbent l'équilibre métabolique naturel. Ayurvédá & Nutrition fournit ensuite un programme de 21 jours flexible et adapté à votre profil pour incorporer de façon pratique des changements dans votre alimentation et votre style de vie. Le plus important est l'approche de l'Ayurvédá qui prend en compte les nombreux facteurs ignorés par les autres programmes et qui détermine un état optimal d'harmonie et de santé pour chaque individu.

Biographie de l'auteur
Résultant d'une pratique de vingt-cinq ans de médecine naturelle de l'auteur, ce livre est mis en évidence par des études de cas qui illustrent les pouvoirs d'équilibre et les vertus curatives de l'Ayurvédá. De la perte de poids au revirement d'une maladie, les programmes exposés dans ce livre pratique et inspirant aideront à retrouver vos rythmes naturels et à restaurer votre équilibre inhérent.

Download and Read Online Ayurvédá & Nutrition Vaidya Atreya Smith #6WOY2ACSURK

Lire Ayurvédá & Nutrition par Vaidya Atreya Smith pour ebook en ligneAyurvédá & Nutrition par Vaidya Atreya Smith Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Ayurvédá & Nutrition par Vaidya Atreya Smith à lire en ligne.Online Ayurvédá & Nutrition par Vaidya Atreya Smith ebook Téléchargement PDFAyurvédá & Nutrition par Vaidya Atreya Smith DocAyurvédá & Nutrition par Vaidya Atreya Smith MobipocketAyurvédá & Nutrition par Vaidya Atreya Smith EPub

6WOY2ACSURK6WOY2ACSURK6WOY2ACSURK