

editorial **K**airós

Harling, Kerry

Ayurveda detox

Un plan de 25 días para la salud y el bienestar.
Con más de 60 recetas saludables

Transfórmate y deja los hábitos poco saludables de una vez por todas mediante una limpieza basada en la antigua sabiduría del ayurveda. Utilizando los alimentos como medicina, la doctora ayurvédica Kerry Harling te ayudará a llegar a la raíz de la causa de la mala salud y equilibrará tu cuerpo, mente y espíritu. El ayurveda funciona porque no es una dieta; es un enfoque holístico de la vida que se adapta a tu dosha o tipo metabólico, que es único. El detox de 25 días de Kerry es ideal para legos en el ayurveda porque se divide en tres fases fáciles de seguir y van acompañadas de más de sesenta deliciosas recetas.

La primera fase limpia el tracto digestivo y, así, libera el cuerpo de toxinas que acaban siendo causa de enfermedades y estados de aletargamiento. En la segunda fase, los alimentos curativos y una serie de prácticas diarias encienden el fuego digestivo para transformar la salud física y emocional. En la tercera fase se reintroducen los alimentos según las necesidades individuales y se aprende a mantener el nuevo estilo de vida. Cada fase tiene un programa diario, una secuencia ilustrada de ejercicios de yoga, una meditación guiada, ejercicios de respiración o pranayama y sugerencias para llevar un diario escrito como ap...

Un plan de 25 días para la salud
y el bienestar

AYURVEDA DETOX



Con más de
60
recetas
saludables



editorial Kairós

Editorial	Kairós
Col·lecció	Biblioteca de la Salud
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	224
Mida	228x203x mm.
Pes	687
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788499888415
PVP	30,00 €
PVP sense IVA	28,85 €



9788499888415