

El arte de la vida sana: Prólogo de Gaby Vargas. Tu guía de nutrición para las relaciones y el sexo (Spanish Edition)

Este es un libro que aborda el tema de la salud, pero lo aborda desde la raíz. De acuerdo a la autora, el espíritu complementa al cuerpo, y viceversa. Así como no puede afectarse uno sin que se afecte el otro, no puede mejorar uno sin que deje de mejorar el otro, ya que somos seres humanos integrales. Por eso, la autora propone que alimentemos bien nuestro espíritu, así como alimentamos bien nuestro cuerpo.

Tu guía de nutrición para el cuerpo y el espíritu

Descubrir los secretos de una vida sana es uno de los más grandes anhelos del ser humano, y esto la ha llevado a probar diversas teorías, algunas de ellas tienen su origen en conocimientos milenarios y otras son el resultado de investigaciones novedosas, pero en su mayoría coinciden en la importancia del equilibrio entre la nutrición del espíritu y la del cuerpo.

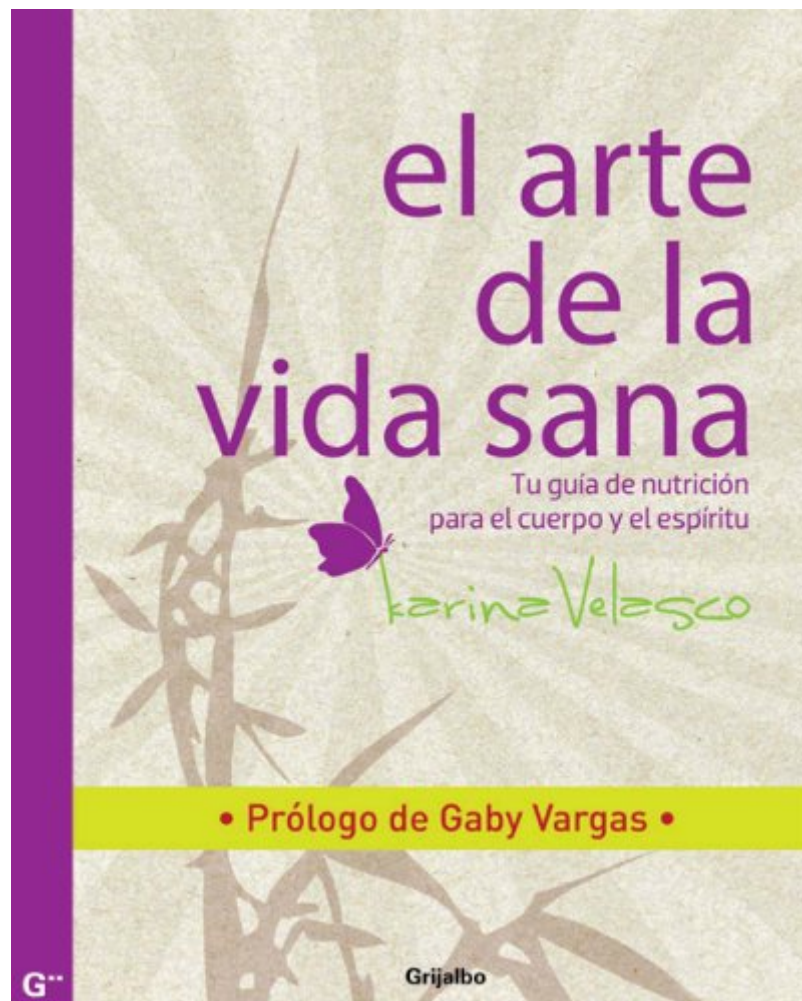
Karina Velasco se ha dedicado por años al estudio de algunas de estas teorías. Su interés por los temas de nutrición y espirituales la ha llevado a viajar por diversos países, a aprender las filosofías tradicionales, principalmente de origen oriental, y a estudiar con los grandes innovadores en el mundo de la nutrición holística y expertos en teorías dietéticas.

En este libro, la autora explora algunas de las teorías más efectivas, aquellas que son fácilmente adaptables a cualquier estilo de vida y tipo de cuerpo, y que además son sencillas de aplicar a la vida diaria; partiendo del principio de que cada organismo reacciona de diferente manera, y por lo tanto algunos sistemas no funcionan igual para todos. Este libro contiene valiosa y práctica información sobre:

- El reflejo de las emociones en el cuerpo.
- La influencia de los alimentos en las emociones.
- Hábitos alimenticios sanos; desintoxicación.
- Alimentos que curan.
- Alimentos que generan enfermedades.
- Yoga, respiración y meditación.
- Recetas de cocina ricas y sanas.

Y, lo más valioso, Karina Velasco comparte su propia experiencia, su transformación interior, su lucha por encontrar un equilibrio entre peso ideal, cuerpo sano y plenitud, y cómo descubrió que la conexión entre el cuerpo y el espíritu es el secreto para el bienestar.

El arte de la vida sana: Prólogo de Gaby Vargas. Tu guía de nutrición para las relaciones y el sexo (Spanish Edition) por Karina Velasco fue vendido por £3.99 cada copia. El libro publicado por Grijalbo. Contiene 192 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Titulo del libro : El arte de la vida sana: Prólogo de Gaby Vargas. Tu guía de nutrición para las relaciones y el sexo (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: December 1, 2011
- Número de páginas: 192 páginas
- Autor: Karina Velasco
- Editor: Grijalbo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El arte de la vida sana: Prólogo de Gaby Vargas. Tu guía de nutrición para las relaciones y el sexo (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El arte de la vida sana: Prólogo de Gaby Vargas. Tu guía de nutrición para las relaciones y el sexo (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

