

FORMULA DE LA LONGEVIDAD, LA

KUMAR-SINGH, AVANTI



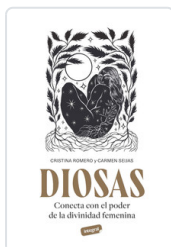
SINOPSIS

Descubre el secreto de una vida larga, plena y saludable con la sabiduría ancestral del ayurveda. La doctora Avanti Kumar-Singh 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. ...



Editorial	INTEGRAL RBA
Materia	MEDICINA TRADICIONAL Y REMEDIOS HERBARIOS
Colección	INTEGRAL
EAN	9788491183068
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	140x213x18 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Fecha de lanzamiento	19/03/2025

Títulos relacionados



DIOSAS. CONECTA CON EL PODER DE LA DIVINIDAD FEMENINA
ROMERO MIRALLES, CRISTINA



MI REVOLUCIÓN VEGANA
RODRIGO, CRISTINA



LENGUAJE DE LAS PLANTAS, EL
CAÑELLAS PUIGGR.S, JORDI