SECRETOS DEL AYURVEDA QUE CAMBIARÁN TU VIDA



BAUTISTA, ISABEL

SINOPSIS

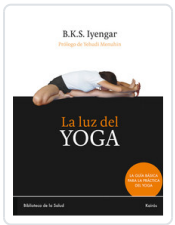
¿Y si unos pequeños cambios cotidianos pudieran transformar tu bienestar en solo treinta días?
Este libro práctico propone un recorrido sencillo, inspirado en el ayurveda, para aprender a cuidarte desde una perspectiva más consciente y natural. Isabel Bautista aborda la alimentación, los hábitos diarios, algunas curiosidades sobre el cuerpo y esos errores frecuentes que pueden afectar a nuestra energía, digestión, descanso o estado emocional sin que apenas nos demos cuenta.
Cada capítulo te invita a incorporar un pequeño cambio de manera fácil y progresiva, demostrando que el bienestar puede estar tan al alcance de la mano como decidir si añadir fruta o avena al yogur —aunque pronto descubrirás que ninguna de las dos opciones es necesariamente una buena idea—.
A lo largo de estas páginas aprenderás a escuchar las señales de tu cuerpo, comprender mejor sus necesidades y adaptar tus hábitos a ellas. Porque recuperar tu equilibrio natural es mucho más sencillo y realista de lo que imaginas....

Editorial	KAIROS (M)
Materia	COCINA PARA DIETAS Y ESTADOS DE SALUD ESPECIFICOS
Colección	BIBLIOTECA SALUD
EAN	9788411214834
Status	Disponible
Páginas	396
Tamaño	220x140x23 mm.
Peso	578
Precio (Imp. inc.)	24,00€
Fecha de lanzamiento	05/11/2026

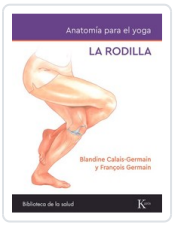
Títulos relacionados



ARTE DEL YOGA, EL
IYENGAR, B.K.S.



LUZ DEL YOGA, LA
IYENGAR, B.K.S.



ANATOMIA PARA EL YOGA. LA RODILLA
CALAIS-GERMAIN/ GERMAIN



CEREBRO DIVIDIDO. MANERAS DE PRESTAR ATENCION Y CONSTRUIR E
MCGILCHRIST, IAIN