

YOGA KITCHEN



PARSONS, KIMBERLY

SINOPSIS

Yoga Kitchen le presenta un nuevo estilo de vida: 1 semana de inmersión en el yoga y 4 semanas de menús vegetarianos que le guiarán en un viaje tanto personal como espiritual por los chacras. Los hábitos que diariamente cultivará durante este plan interiorizarán la práctica del yoga y aumentarán su nivel de disciplina. Así mismo, su mente, su cuerpo y su alma se nutrirán cada día con 3 recetas fáciles de preparar que siguen principios de alimentación saludable, encaminada a aumentar la calma, la claridad y la energía. Descubra más de 70 recetas basadas en la alimentación tradicional yóguica, que sigue un modelo sátvico (puro), o lactovegetariano: en la dieta predominan frutas, hortalizas y productos lácteos, y están excluidos los alimentos estimulantes, como huevos, ajo o cebolla, así como los que contienen cafeína, que alteran la mente. Consiga una auténtica conexión consigo mismo, y deje que la práctica del yoga le ayude a encontrar su verdadera paz interior y la libertad. ...



Editorial	CINCO TINTAS
Materia	GASTRONOMIA Y ARTE CULINARIO
Colección	CINCO TINTAS
EAN	9788416407835
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	180x254x22 mm.
Peso	773
Precio (Imp. inc.)	12,95€
Fecha de lanzamiento	03/03/2020

Títulos relacionados

5 INGREDIENTES
COCINA BAJA EN
CALORIAS5 INGREDIENTES
PASTELES Y
POSTRESMANUAL DE
COCTELERÍA
JONES, DANGREENS
DELICIOSAS
RECETAS COMER
VERDURA
NADEL, JESICA