

LO QUE TU CUERPO YA SABE



Bhanshali Pandya, Nidhi

SINOPSIS

Tu cuerpo ya conoce el camino hacia la verdadera salud. ¿Estás listo para escuchar su mensaje? Descubre cómo transformar tu vida en solo 21 días con la guía ayurvédica más accesible que se haya escrito jamás. Este libro, sencillo y práctico, condensa los profundos principios del ayurveda en un plan aplicable a la vida moderna, gracias al cual conseguirás dormir mejor, optimizar tu salud intestinal, mejorar tu estado de ánimo y mucho más. En esta obra innovadora, Nidhi Pandya te enseña a:

Sincronizar tu cuerpo con los ritmos circadianos de la naturaleza. Reequilibrar tu salud a través de la alimentación, el ejercicio, el sueño y la actitud mental. Cultivar pequeños rituales que te conecten con los ciclos del mundo. Basándose tanto en su experiencia profesional en el campo de la medicina ayurvédica como en el profundo legado de su abuelo, un venerado sanador de la India, Nidhi tiende un puente entre las tradiciones ancestrales y la accesibilidad moderna. Gracias a sus gráficos interactivos, consejos, recetas y trucos para el día a día, Lo que tu cuerpo ya sabe se convierte en la mejor herramienta para alcanzar el equilibrio en el acelerado mundo actual y descubrir una vida más sana y feliz. «Agradezco profundamente los esfuerzos de Nidhi Bhanshali Pandya por dar a conocer la ciencia del ayurveda al mundo con una perspectiva renovada». Sadhguru...



Editorial	GAIA
Materia	[VXM] MENTE, CUERPO Y VISUALIZACIÓN
EAN	9788411082495
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	210x145x180 mm.
Peso	443
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	24/09/2026