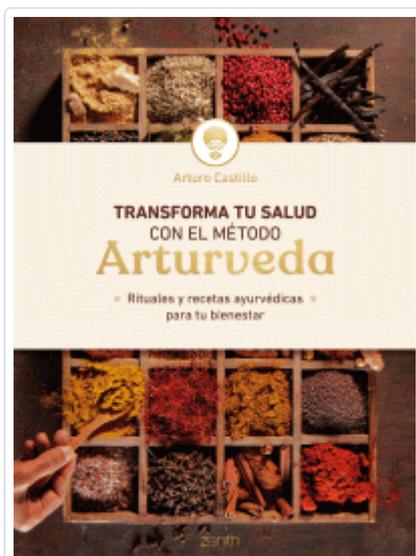


# TRANSFORMA TU SALUD CON EL METODO ARTURVEDA (ZENITH)



**CASTILLO, ARTURO**

## SINOPSIS

Descubre los principios del ayurveda, aplícalos a tu alimentación y logra tu mejor ½yo+. La palabra ayurveda proviene de ayur, que significa ½vida+, y veda, que significa ½saber o conocimiento+. Más que una filosofía, o una doctrina, es una ½ciencia de la vida+ que nos ofrece pautas para conocernos mejor y para hacernos responsables de nuestra propia salud. Arturo Castillo, referente en España sobre nutrición ayurvédica, ha desarrollado el método Arturveda, que adapta esta sabiduría milenaria a los tiempos modernos para que logremos más claridad mental, energía y paz interior. Con los consejos de este libro descubrirás los principios del ayurveda, sabrás cuál es tu dosha (tu constitución elemental) y encontrarás tu verdad interna. Come mejor, dale a tu cuerpo lo que necesita en función de sus características, distingue los alimentos que juegan a tu favor y los que no, y enseguida verás los cambios tanto a nivel físico como mental. Además, a través de las más de ochenta sabrosas recetas, basadas en el ayurveda pero adaptadas a nuestras despensas y a nuestras estaciones, lograrás restablecerte y recuperar el equilibrio. ¡Unete al método Arturveda, transforma tu alimentación y vive en plenitud! ...



|                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| Editorial            | PLANETA              |
| Materia              | GASTRONOMIA Y COCINA |
| Colección            | PLANETA LECTOR       |
| EAN                  | 9788408246428        |
| Status               | Disponible           |
| Páginas              | 288                  |
| Tamaño               | 170x230x mm.         |
| Peso                 | 1                    |
| Precio (Imp. inc.)   | 19,95€               |
| Idioma               | Español              |
| Fecha de lanzamiento | 02/09/2021           |

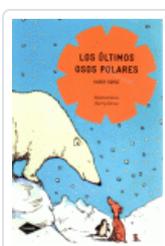
## Títulos relacionados



REFORMA DEL REGIMEN JURIDICO DE LA ADMINISTRACION LOCAL  
VARIOS AUTORES



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)  
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)  
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)  
TEIXIDOR, EMILI