



Comer, sentir, sanar

La nueva cocina ayurvédica vegetariana

Autor: Ketabi, Sahara Rose

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458425

Páginas: 256

Dimensiones: 21 x 26,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP: 22,00 €

Una nueva manera de entender el Ayurveda Alcalino - Vegetariano - Sin gluten

La ancestral ciencia del Ayurveda enseña que los alimentos son una medicina divina capaz de sanarnos. Sin embargo, todos sabemos que lo que a una persona le beneficia, a otra puede no sentarle bien. Sahara Rose combina elegantemente la sabiduría y las pautas ayurvédicas de los tiempos remotos con los gustos y estilos de vida modernos, y nos guía en un viaje hacia el bienestar en el que aprenderemos a alimentarnos según nuestras necesidades específicas.

Comer, sentir, sanar te descubrirá cómo nutrir tu cuerpo y tu mente con recetas que podrás tomar todos los días, como kitchari de cúrcuma y jengibre, curri verde tailandés, calabaza con albóndigas de lentejas y nueces o pizza de batata y pesto. Si dejas de contar calorías para centrarte en las cualidades de los alimentos, y te olvidas de los macronutrientes para disfrutar de los sabores, los colores y los aromas, te sentirás mejor que nunca.