

El yogui en la cocina

Más de 100 recetas iluminadas, deliciosas y saludables para el cuerpo y el alma

Gavalas, Elaine

Editorial: Hara Press

ISBN: 9780977789900

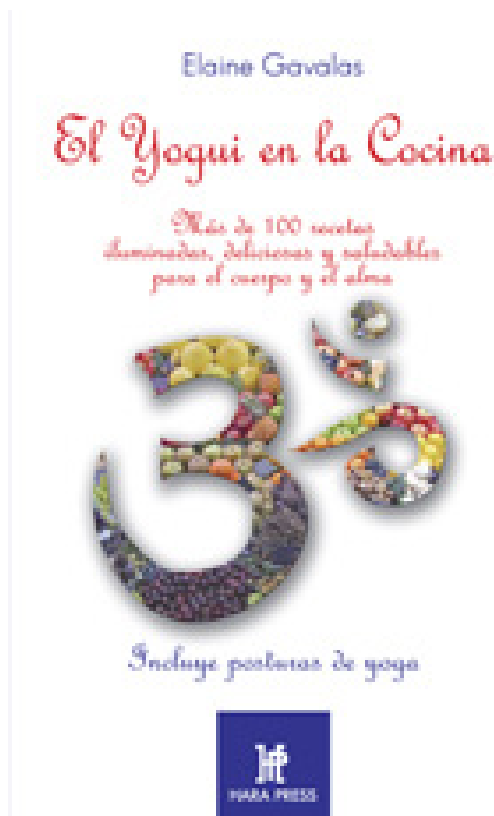
Páginas: 312

Dimensiones: 15 x 23

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,00 €

Coleccion: Espiritualidad de hoy



SINOPSIS

El yoga no sólo es ejercicio físico, sino también una forma de vida más sana. De la instructora de yoga y nutricionista Elaine Gavalas llega, para los amantes de esta disciplina, una guía completa de cocina y de bien comer. El yogui en la cocina ofrece toda una gama de recetas con las que culminar la práctica del yoga. Este extraordinario libro asesora sobre cómo adaptar la dieta al dosha (tipo de mente y cuerpo) de cada quién; cómo llenar la despensa de alimentos nutritivos y cómo prepararlos para disfrutar en todo momento de un menú cuidado, además de delicioso. Incluye también un capítulo sobre posturas de yoga para una buena digestión, ¡que se podrán practicar mientras se cocina!