

Macrobiótica

Guía de la Macrobiótica para principiantes
Sandifer, Jon

Editorial: Arkano Books
ISBN: 9788496111882
Páginas: 188
Dimensiones: 14,5 x 21 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 12,00 €
Colección: Arkano Books



SINOPSIS

La Macrobiótica: el sistema oriental para mejorar tu alimentación, tu salud y tu vitalidad.

La Macrobiótica fue concebida por el profesor japonés George Ohsawa como una alternativa para retornar a la alimentación simple, a los ingredientes naturales y a los alimentos estacionales, respondiendo así a los desordenados cambios agrícolas y de estilo de vida que se estaban produciendo en los años cuarenta y que, agravados, continúan en la actualidad. Por ello muchas personas en todo el mundo han incorporado la macrobiótica a sus vidas cotidianas con el fin de conseguir mayor salud, equilibrio y bienestar.

Jon Sandifer nos expone los principios de la macrobiótica, muestra cómo puedes usar los conocimientos orientales para evaluar tu estado de salud, nos aporta valiosa información sobre los ingredientes naturales y su preparación, y nos ofrece, de la mano experta de Bob Lloyd, recetas fáciles de elaborar que te permitirán mejorar tu alimentación.

Restaura el equilibrio y la armonía en tu cuerpo.
Mejora tu dieta usando alimentos simples y tradicionales.
Eleva tu bienestar físico, mental, emocional y espiritual.
Incorpora el yin y el yang en todos los aspectos de tu vida.

Muchas son las personas que en su vida cotidiana han adoptado los principios de la macrobiótica, y ésta comienza a tener ...