Cocina ayurveda para todos los días

100 recetas sencillas y curativas según las estaciones del año

O'Donnell, Kate

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484457299
Páginas: 336
Dimensiones: 20 x 23,5 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 24,95 €
Coleccion: Nutrición y salud

SINOPSIS

Come deliciosos alimentos de temporada y equilibra tu cuerpo con ayuda de la sabiduría tradicional india.

Las prácticas ayurvédicas se centran en rectifcar, de forma preventiva, los posibles desequilibrios del organismo antes de que generen una enfermedad. Según el Ayurveda, la clave para mantener una salud óptima radica en cuidar el buen funcionamiento de los procesos digestivos. Para lograrlo lo único que hace falta es ingerir alimentos naturales teniendo en cuenta tanto la constitución personal (dosha) como la época del año.

Cocina ayurveda para todos los días invita a explorar este sistema de alimentación que cambia según las estaciones y que ha perdurado a lo largo de los siglos generando salud y vitalidad.

En este libro descubrirás:
* La conexión que existe entre las estaciones —con sus ciclos climáticos y ambientales— y el cuerpo humano y el apetito.
* Recetas básicas para todos los días que pueden adaptarse a cualquier época del año y a cualquier dosha para conseguir comidas nutritivas y sabrosas.
* Hábitos recomendables y sugerencias para la planifcación de comidas, y regímenes y pautas para mantener la salud en los cambios de estación.

Alimentación ayurvédica para sentirse bien todo el año.