

El zen macrobiótico

El arte del rejuvenecimiento y de la longevidad

Ohsawa, Georges

Editorial: Porcia Ediciones

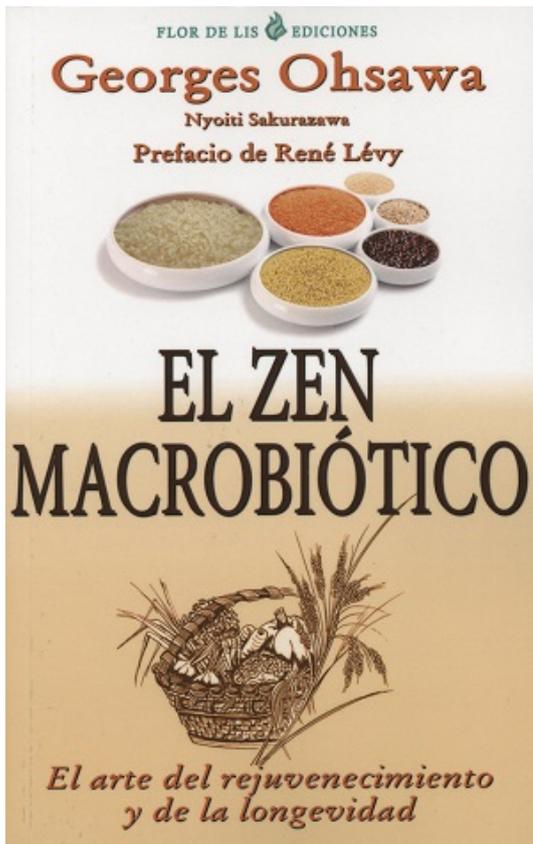
ISBN: 9788494112706

Páginas: 208

Dimensiones: 13 x 20,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



SINOPSIS

«¡No esperes a ser a viejo para permanecer joven!»

Una de las frases proverbiales de René Lévy, discípulo directo de Georges Ohsawa, a quien quiso rendir justo homenaje con esta nueva traducción de la que bien podría llamarse la «Biblia de la Macrobiótica».

El autor arropa sus 297 recetas de cocina con su sencillo y humilde talante oriental, que condensa la sabiduría de 5.000 años de Extremo Oriente, destilada en cada uno de estos platos.

Aprende a vivir feliz sin fatiga y sin enfermedad, a tener un apetito verdadero y auténtico, a dormir bien, a tener una memoria infalible, a estar siempre de buen humor, a actuar con rapidez y, finalmente, a no andar justificándote e inventando excusas.

Y decide, como Ohsawa, cambiar tu destino. Pues, como él decía, «tienes el poder de crear una nueva civilización o bien el infierno sobre la Tierra».