

## La cocina ayurvédica

Recetas para la salud y el bienestar

Frigerio, Carmen Dra.; Lewandowski, Ana María

Editorial: El hilo de Ariadna

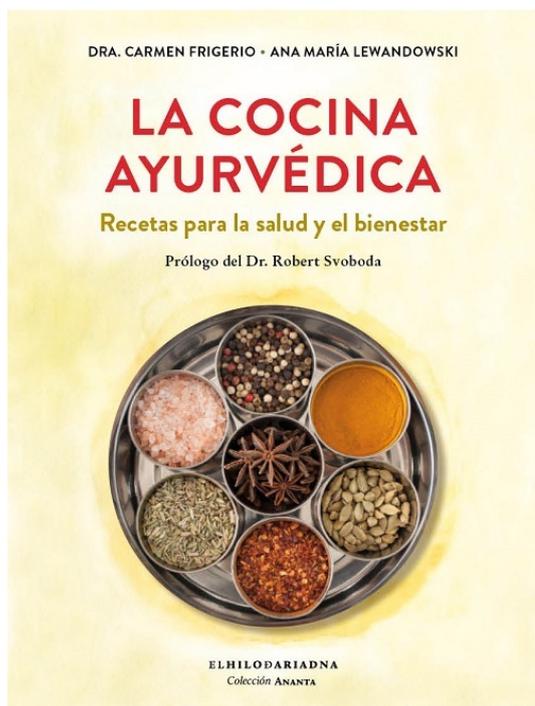
ISBN: 9789873761409

Páginas: 281

Dimensiones: 17,5 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 23,40 €



### SINOPSIS

"La cocina ayurvédica" reúne la sabiduría de la disciplina milenaria del ayurveda y ofrece un abordaje práctico para el mundo actual y la alacena familiar. La Dra Carmen Frigerio, una eminencia en la ciencia india del bienestar, y Ana María Lewandowski han perfeccionado recetas sencillas que promueven la salud y la naturaleza sagrada del buen comer. "El ayurveda es una medicina esencialmente preventiva, y una alimentación adecuada constituye uno de los pilares de la prevención".