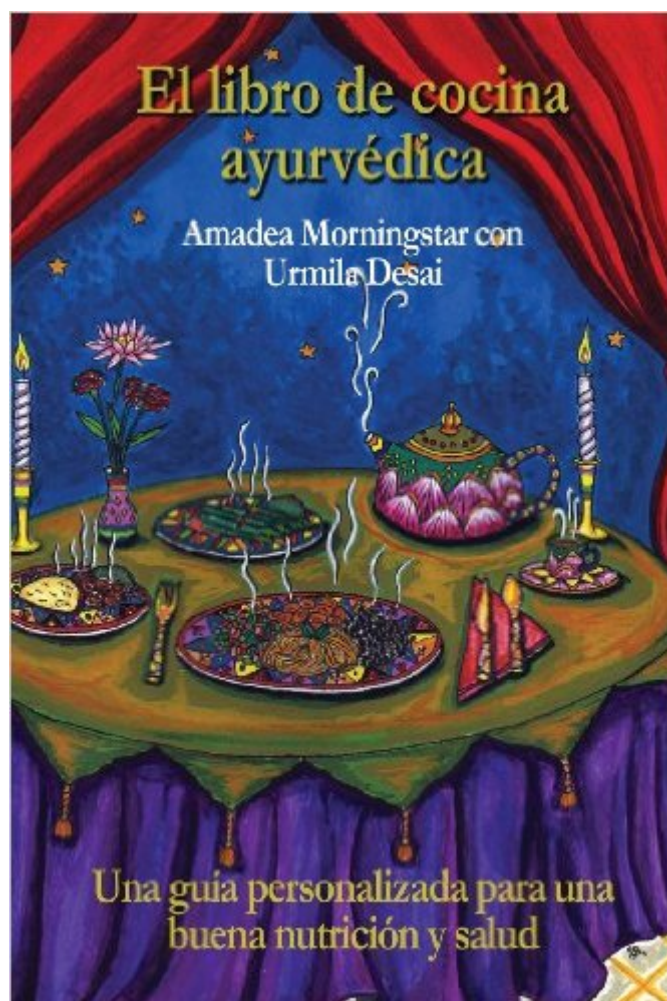


The book was found

# El Libro De Cocina Ayurvédica: Una Guía Personalizada Para Una Buena Nutrición Y Salud (Spanish Edition)



## Synopsis

Este libro nos brinda una nueva perspectiva sobre el arte milenario de auto-sanación. Incluye más de 250 recetas probadas y degustadas, diseñadas específicamente para equilibrar cada constitución, con un énfasis en la simplicidad, facilidad, y una nutrición saludable. Diseñado para el paladar occidental, las recetas varían desde exóticos platos de la India hasta las clásicas y favoritas de nuestra cultura de Occidente. Las autoras de este interesante libro son Amadea Morningstar, M.A., nutricionista formada en Occidente y Urmila Desai, una formidable cocinera de la India, ambas instruidas en una variedad de tradiciones de sanación. El libro de cocina ayurvédica incluye discusiones a profundidad sobre la nutrición, perspectivas tridimensionales y diferentes maneras para implementar cambios sostenibles en nuestras vidas.

## Book Information

Paperback: 386 pages

Publisher: Santiago Suarez Rubio (March 1, 2012)

Language: Spanish

ISBN-10: 9584499327

ISBN-13: 978-9584499325

Product Dimensions: 6 x 0.9 x 9 inches

Shipping Weight: 1.4 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars [See all reviews](#) (6 customer reviews)

Best Sellers Rank: #174,915 in Books (See Top 100 in Books) #8 in [Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial](#) #36 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición](#) #2890 in [Books > Cookbooks, Food & Wine > Special Diet](#)

## Customer Reviews

Para todos aquellos que estamos empezando a conocer un poquito este arte de vivir que es el Ayurveda, este libro es perfecto. La nutrición en Ayurveda es muy importante para poder gozar de buena salud, y gracias a este libro descubrimos nuevas y deliciosas recetas con las que nos vamos a sentir mucho mejor. Totalmente recomendable. Namaste.

good book

Muy bueno y variado!

[Download to continue reading...](#)

El libro de cocina ayurvédica: Una guía personalizada para una buena nutrición y salud (Spanish Edition) Salud Natural después del Parto: Guía completa para una buena salud posterior al parto El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a través del entrenamiento ... y una nutrición apropiada (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: Introducción a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Al Rescate de tu Nuevo Yo: Consejos De Motivación Y Nutrición Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice for a healthy lifestyle change (Spanish Edition) El poder curativo de la mente: Técnicas prácticas para gozar de buena salud y aumentar el poder mental (Spanish Edition) Dieta Mediterránea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterránea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida Española Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Las 7 supermedicinas de la naturaleza/ Nature's Super 7 Medicines: Los 7 Ingredientes Esenciales Para Una Salud Óptima/ The 7 Essential Ingredients ... Y Salud / Body and Health) (Spanish Edition) Cocina en casa con chef James: Ingredientes simples para una cocina extraordinaria (Spanish Edition) Las Esquizofrenias: Una Guía Para Familiares y Pacientes (Cuerpo y Salud) (Spanish Edition) Guía médica de remedios para niños: Cientos de sugerencias y tratamientos prácticos para cuidar la salud de los niños, desde alergias y adicción a la ... la prevención de accidentes (Spanish Edition) La guía óptima para el ayuno de Daniel: Más de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guía Óptima Para) (Spanish Edition) Alegria: Libro Para Colorear Para Adultos (Mandalas Fantásticos, Volumen 2): Un Maravilloso Libro de Arte Terapia Antiestrés con Mandalas Zen Para ... Desarrollar la Creatividad (Spanish Edition) Pokemon Libro de Colorear para niños Volume 2: En este tamaño A4 del libro de colorear, hemos capturado 76 criaturas capturables de Pokemon Go para que ... De Colorear Para Niños) (Spanish Edition) 13 Técnicas Anunnaki-Ulema De Poder Mental Para Una Larga Vida, Felicidad, Salud, Prosperidad. Libro de ramadash (Spanish Edition) Una buena forma para decir adiós (Spanish Edition) Libro Para el Color del Pelo: Una Guía Sobre Como el Color de su Cabello (Spanish Edition) Manual de epidemiología y salud pública / Manual of Epidemiology and Public Health: Para Grados En Ciencias De La Salud / For Grades in Health Sciences (Spanish Edition) Recetas sabrosas para diabéticos (Cocina Y Salud / Cooking and Health) (Spanish Edition)