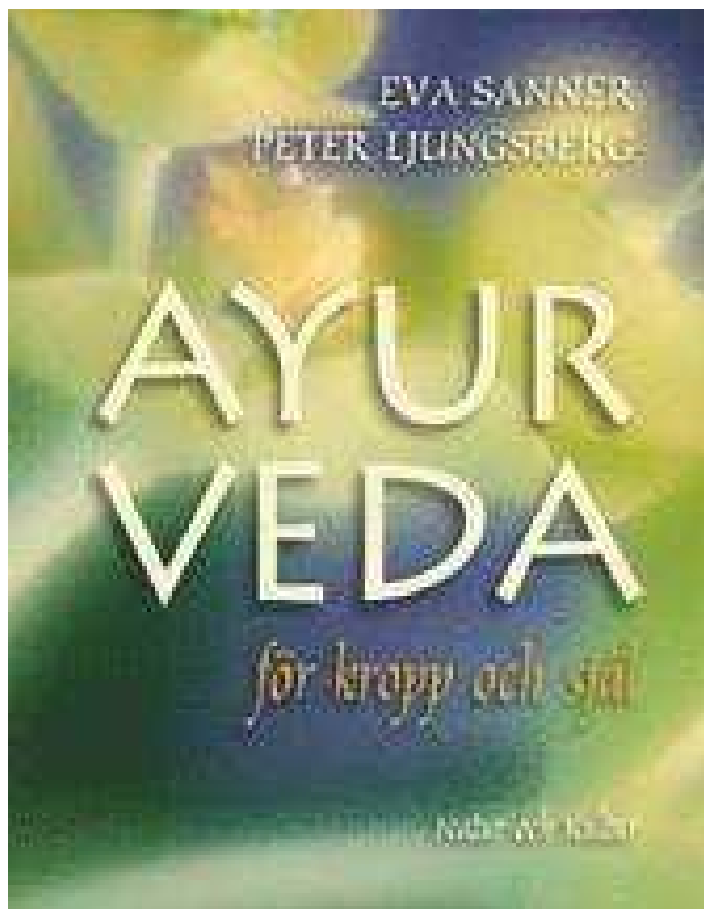


Tags: Ayurveda : för kropp och själ ladda ner pdf e-bok; Ayurveda : för kropp och själ e-bok apple; Ayurveda : för kropp och själ las online bok; Ayurveda : för kropp och själ MOBI download; Ayurveda : för kropp och själ bok pdf svenska; Ayurveda : för kropp och själ epub books download

Ayurveda : för kropp och själ PDF E-BOK

Eva Sanner



Författare: Eva Sanner
ISBN-10: 9789127356474
Språk: Svenska
Filstorlek: 4778 KB

BESKRIVNING

Ohälsa och problem i relationer uppstår på grund av vår bristande förståelse för dessa olikheter och våra skiftande behov. Här ges konkreta tips om hur vi fastställer vår ayurvediska kroppstyp, vilka egenskaper som varje typ har och hur olika typer relaterar till varandra. Exempel ges på hur obalanser på grund av stress, sömnbrist, fel dygnsrytm och kost kan förebyggas och hur man kommer till rätta med sådana som redan uppstått. Genom att förstå de olika ayurvediska kroppstyperna kan också våra relationer förbättras så att olikheter blir en tillgång istället för ett problem. Är yoga, qigong, promenader eller styrketräning den ultimata träningen för just min kroppstyp? Mår jag bäst av att äta råkost eller kokta grönsaker? Varm lagad mat eller kalla sallader? Beroende på typ och karaktärsdrag är det lätt att ringa in hur vi ska leva för att hålla oss friska. I boken presenteras bl a enkla livsstilsförändringar som var och en kan göra för att optimera sitt välbefinnande och harmoniera bättre med sin omgivning. Ett flertal fallbeskrivningar, som är lätta att identifiera sig med, inspirerar till förändringar som förhöjer vår livskvalitet. Boken är en handledning i förebyggande friskvård och innehåller många råd och exempel på hur vi på ett enkelt sätt kan balansera olika besvär och krämpor så att vi slipper bli allvarligt sjuka.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Ayurveda för kropp och själ - Natur & Kultur

Inlägg om Ayurveda för kropp och själ skrivna av bokslukarna

Ayurveda : för kropp och själ - Böcker - CDON.COM

Ta hjälp av ayurveda för ... i kroppen. Och sedan jobba för att åtgärda dem. Meningen är att du ska få tanke och själ i balans - och då minska risken för ...

Ayurveda : för kropp och själ - Eva Sanner, Peter Ljungsberg - Häftad ...

Ayurveda för kropp och själ. Utdrag ur boken av Eva Sanner Inledning Vill du finna en livsstil som leder till allt bättre hälsa, utan att för den skull vara ...

AYURVEDA : FÖR KROPP OCH SJÄL

LÄS MER