

Ayurvedic kost for vægttab PDF

Anand Gupta



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Anand Gupta
ISBN-10: 9788771703252
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 4299 KB

BESKRIVELSE

Ayurvedic slanketure handler om at spise og at spise godt. Vægtøgning er ikke på grund af, hvor meget vi spiser, det handler om, hvor meget af det, vi spiser. Det er præcis det problem, at ayurvedisk kost adresser gennem sine centrale principper. Gennem denne bog har jeg forsøgt at bygge en relation mellem natur og fødevarer gennem principperne i Ayurveda, der ikke kun hjælper med sundt vægttab, men også fokuserer på holistisk velvære. Jeg har brugt tips og grundlæggende viden til at uddanne dig om denne diæt form, således at du kan foretage et informeret valg udstyret med alle de centrale oplysninger, der danner grundlag for ayurvedisk slanketure.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Men kender du ayurvedisk kost? ... Ayurvedic kost, ... På længere sigt kan den ayurvedisk kost fremme bæredygtig vægttab og undgå den klassiske yo-yo effekt.

Ayurveda Ayurveda Dosha Ayurveda dosha test Ayurveda rejser ayurveda vægttab Ayurvedisk diæt Ayurvediske behandling Ayurvedisk kost Ayurvedisk massage Ayurvedisk ...

Ayurveda og yoga tager højde for forskelligheder i kropstyper og tilpasser kost, ... anskue vægttab ... Lad på The Ayurvedic Institute i USA og Indien 1998-2001 ...

AYURVEDIC KOST FOR VÆGTTAB

[Læs mere ...](#)