

Et pukka liv PDF

Sebastian Pole



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



Forfatter: Sebastian Pole
ISBN-10: 9788792894243
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 3992 KB

BESKRIVELSE

“Et pukka liv” er skrevet af medstifteren af den populære te af samme navn, Sebastian Pole, som i mange år har arbejdet med og praktiseret principperne indenfor Ayurveda. Bogen er en overskuelig guide, som igennem syv kapitler viser vejen til et liv med trivsel og lykke i overensstemmelse med det enkelte individs unikke karakter. På et letforståeligt sprog gennemgår Pole grundprincipperne indenfor Ayurveda, og han forklarer bl.a. betydningen af krop- og sindstype og viser, hvordan udrensning, økologi og den rette næring er byggestenene i en optimal tilværelse. ”Et pukka liv” er en lettilgængelig indførsel i det ayurvediske sundhedssystem og giver læseren en mulighed for at drage fordel af en tradition og kundskab udviklet igennem årtusinder. Med bogen i hånden kan læseren gå på opdagelse i det ayurvediske spisekammer, lære om kroppens mekanismer og endelig begynde at forstå sit eget sind og liv på et dybere plan. ”Et pukka liv” er vejen til det allervigtigste i livet – optimal sundhed og glæde, inside and out.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Forlaget skriver: Et pukka liv er skrevet af medstifteren af den populære te af samme navn, Sebastian Pole, som i mange år har arbejdet med og praktiseret ...

GreenTEA anmelder "Et Pukka Liv" af Sebastian Pole. GreenTEA tester grøn te og udstyr til te og anbefaler det bedste til dig.

'Et pukka liv' er skrevet af medstifteren af den populære te af samme navn, Sebastian Pole, som i mange år har arbejdet med og praktiseret principperne inden ...

ET PUKKA LIV

[Læs mere ...](#)