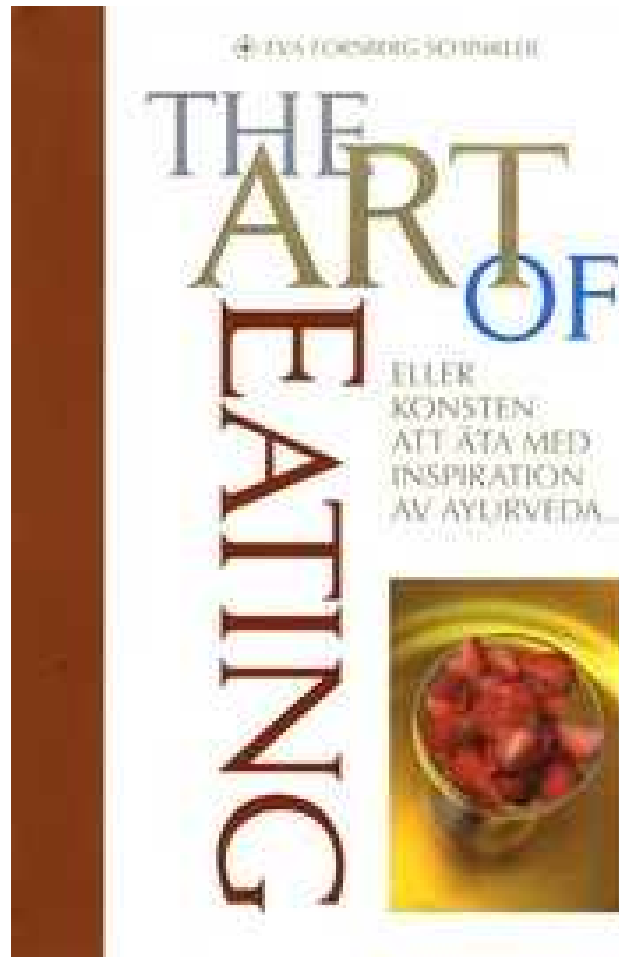


Tags: The Art of Eating : eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda bok pdf svenska; The Art of Eating : eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda MOBI download; The Art of Eating : eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda ladda ner pdf e-bok; The Art of Eating : eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda epub books download; The Art of Eating : eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda las online bok; The Art of Eating : eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda e-bok apple

The Art of Eating : eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda PDF E-BOK

Eva Forsberg Schinkler



Författare: Eva Forsberg Schinkler

ISBN-10: 9789186603182

Språk: Svenska

Filstorlek: 1880 KB

BESKRIVNING

Hela du kan må bra! Hitta energin, balansen och din perfekta vikt med hjälp av Ayurveda. Aldrig förr har väl behovet för att förstå enkelheten i vad, hur och varför vi äter varit så stort! Alla dessa otaliga idéer om olika dieter och kostvarianter har fått många att bli både vilsna och uppgivna. En av de vanligaste frågorna jag får när jag föreläser är just; hur ska jag äta för att vara i balans? Men det är lättare än vad vi tror! Med inspiration av Ayurveda får du en förståelse för att vi behöver olika saker för att må bra beroende på vår personliga konstitution. Du får också en inblick i evolutionsmedicinen, som förklarar hur vi människor är skapta för att äta för att vara friska och må bra. Med min bok vill jag ge dig en större förståelse kring vilken mat som egentligen gör oss friska och välmående. Mat kan användas för att:- läka oss- öka prestationen- skapa välbehag och harmoni- bygga upp oss- rena oss- ge oss trygghet- ge oss kärlek Denna bok vill locka dig att få en djupare och bredare syn på mat så att du kan lättare själv avgöra vad som gör dig gott. I boken finns ett ayurvediskt självskattningstest och olika menyförslag som kan inspirera dig till att börja laga mat på ett mer balanserat sätt utifrån din unika personlighetsprofil.

Eva Forsberg Schinkler

Om författaren: Eva Forsberg Schinkler: Är författare, coach, ledarskapskonsult, sjuksköterska, fil kand i beteendemedicin & hälsopsykologi och utbildad i folkhälsovetenskap. Hon har cirka 15 års erfarenhet av Ayurveda och är utbildad i Sverige, USA och i Indien. Driver företaget Schinkler Life & Business Management och arbetar med grupper och individer för att hjälpa dem överträffa sig själva och må bättre med hjälp av styrkebaserad metodik tillsammans med ayurvedisk filosofi. Är författare till boken Livskraft i vardagen med inspiration av Ayurveda (Norstedts, 2009). Är även passionerad seglare med mångårig erfarenhet av både kappsegling och segling på segelfartyg. Hon är också aktiv skidåkare med off pistguidning som intresse. För mer info www.schinklermanagement.se

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

My Books - Schinklermanagement.se

ISBN 9789186603182 Titel The Art of Eating : eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda
Författare Eva Forsberg Schinkler Förlag Bladh by Bladh

Inspirationskväll med Ayurveda & Yoga - Ät utifrån din - yogobe.com

Eva Forsberg Schinkler is the author of Livskraft i vardagen med inspiration av Ayurveda (3.71 avg rating, 7 ratings, 0 reviews) and The Art of Eating (3...

Få koll på maghälsan med ayurveda | MåBra

Gör en bra affär på The Art of Eating: eller konsten att äta med inspiration av Ayurveda (Inbunden, 2012)
Lägst pris just nu 148 kr bland 9 st butiker. Varje ...

THE ART OF EATING : ELLER KONSTEN ATT ÄTA MED INSPIRATION AV AYURVEDA

LÄS MER