

Tags: La saggezza nel cibo. L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne libro pdf download, La saggezza nel cibo. L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne scaricare gratis, La saggezza nel cibo. L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne epub italiano, La saggezza nel cibo. L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne torrent, La saggezza nel cibo. L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne leggere online gratis PDF

La saggezza nel cibo. L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne PDF

Barbara Bernach



*Questo è solo un estratto dal libro di La saggezza nel cibo. L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne.
Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



DOWNLOAD PDF

Autore: Barbara Bernach
ISBN-10: 9788868761172
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 2797 KB

DESCRIZIONE

Siamo letteralmente sepolti da un'enorme quantità di informazioni sugli alimenti, le etichette di qualsiasi prodotto riportano il contenuto in proteine, glucidi, lipidi, la quantità di calorie e via dicendo; sappiamo dove trovare il ferro, il calcio, il magnesio ed ogni elemento chimico che ci è stato detto essere fondamentale per il nostro corpo, ma abbiamo, di fatto, perso la capacità di ascoltarci e capire di cosa abbiamo realmente bisogno. Per ogni problema ed ogni sintomo c'è la risposta in rete, non pensiamo più, non ci chiediamo più il perché delle cose, non guardiamo più il mondo che ci circonda, non usiamo i nostri sensi, ma solo un presunto sapere di seconda mano che troviamo con eccessiva facilità. Le ricette che troviamo in riviste e siti internet contengono, spesso, cibi non compatibili tra loro per qualità e stagionalità, ma esteticamente accattivanti; anche l'alimentazione, come molte altre cose, è diventata un bell'involucro senza contenuto. Come scegliere, tra tutte le proposte, quella più adatta a noi? Le nostre antenate avevano elaborato piatti equilibrati e sani semplicemente osservando le qualità dei prodotti che avevano a disposizione e i loro effetti sul corpo. L'ayurveda ci aiuta a recuperare questa antica saggezza, restituendoci così la capacità di discriminare tra ciò che ci fa bene e ciò che ci fa male. Nel libro troviamo non solo una descrizione dei principi dell'ayurveda ed un'ampia analisi dei vari alimenti che abbiamo a disposizione, ma anche esercitazioni pratiche.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

9788868761172 Siamo letteralmente sepolti da un'enorme quantità di informazioni sugli alimenti, le etichette di qualsiasi prodotto ri, prezzo 16.00 euro Disponibile ...

Il libro "La saggezza nel cibo - L'Ayurveda e la cucina delle nostre nonne" della dr.ssa Barbara Bergnach (medico ayurvedico e docente della scuola Ayurvedic Point ...

L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne La saggezza nel cibo. L'ayurveda e la cucina delle nostre nonne, il Libreria delle donne di Barbara Bernach, ...

LA SAGGEZZA NEL CIBO. L'AYURVEDA E LA CUCINA DELLE NOSTRE NONNE

[Leggi di più ...](#)