

Mots clés: telecharger Diététique ayurvédique pdf, Diététique ayurvédique mobi, Diététique ayurvédique epub gratuitement, Diététique ayurvédique torrent, Diététique ayurvédique lire en ligne.

Diététique ayurvédique PDF

Indrajit Garai



Ceci est juste un extrait du livre de Diététique ayurvédique. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.



Auteur: Indrajit Garai
ISBN-10: 9782716315814
Langue: Français
Taille du fichier: 4141 KB

LA DESCRIPTION

La diététique occidentale recommande de suivre un régime alimentaire équilibré qui intègre les différents groupes d'aliments, et respecte les apports nutritionnels journaliers recommandés pour maintenir une vie active saine. Vous devez respecter les recommandations de votre diététicien, surtout si vous avez des allergies alimentaires. La diététique ayurvédique est basée sur la biochimie constitutionnelle et le tempérament de l'individu, donc strictement complémentaire à la diététique classique occidentale et en aucun cas un substitut.- Quelles sont les bases de la diététique ayurvédique ?- Quels sont les aliments et les boissons à privilégier ou à éviter selon son profil vata (air), pitta (feu) ou kapha (terre-eau) ? (céréales, lentilles, noix, plantes aromatiques, épices, etc.).- Et ceux à privilégier selon son problème de santé ? si vous observez une baisse de pitta dans les poumons, la rate, les reins etc ? un manque de vata dans le coeur ? etc.... Lire la suiteA titre d'exemple, si votre profil est pitta (feu), températures élevées, nourriture épicée et autres stimulants risquent de faire des étincelles. Pour retrouver ce balancier intérieur, vous devez éviter les aliments rouges- orangés, chargés en feu. En revanche, les légumes alimentés en eau par les racines, comme le céleri, le brocoli ou les asperges, devraient vous calmer. De même que les fruits doux : raisin, melon, mangue.40 recettes simples et rapides à réaliser complètent cet ouvrage

QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?

Les vertus de la diététique ayurvédique ... Selon la croyance ayurvédique, si les 3 doshas sont équilibrés alors le corps dans son ensemble peut bien fonctionner.

Tout savoir sur la cuisine ayurvédique et la diététique indienne....

La nourriture doit être chaude. La nourriture ne doit pas être sèche. La nourriture doit être prise en quantités convenables. On ne doit reprendre de la ...

DIÉTÉTIQUE AYURVÉDIQUE

[Lire la suite...](#)