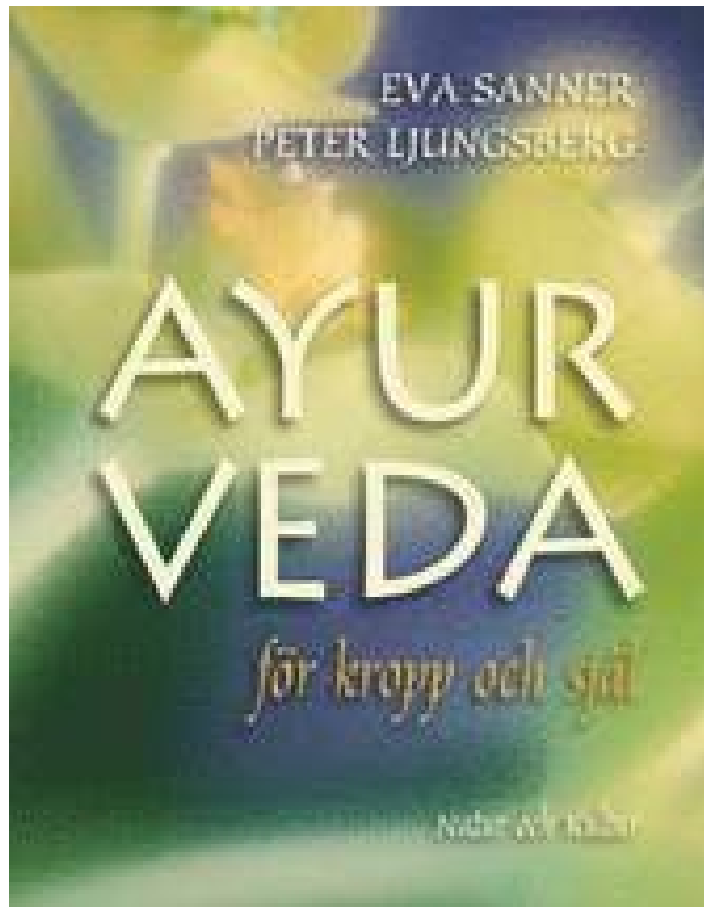


Ayurveda : för kropp och själ PDF

Eva Forsberg Schinkler



Det här är bara ett utdrag ur Ayurveda : för kropp och själ bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Eva Forsberg Schinkler

ISBN-10: 9789127356474

Språk: Svenska

Filesize: 4769 KB

BESKRIVNING

Ohälsa och problem i relationer uppstår på grund av vår bristande förståelse för dessa olikheter och våra skiftande behov. Här ges konkreta tips om hur vi fastställer vår ayurvediska kroppstyp, vilka egenskaper som varje typ har och hur olika typer relaterar till varandra. Exempel ges på hur obalanser på grund av stress, sömnbrist, fel dygnsrytm och kost kan förebyggas och hur man kommer till rätta med sådana som redan uppstått. Genom att förstå de olika ayurvediska kroppstyperna kan också våra relationer förbättras så att olikheter blir en tillgång istället för ett problem. Är yoga, qigong, promenader eller styrketräning den ultimata träningen för just min kroppstyp? Mår jag bäst av att äta råkost eller kokta grönsaker? Varm lagad mat eller kalla sallader? Beroende på typ och karaktärsdrag är det lätt att ringa in hur vi ska leva för att hålla oss friska. I boken presenteras bl a enkla livsstilsförändringar som var och en kan göra för att optimera sitt välbefinnande och harmoniera bättre med sin omgivning. Ett flertal fallbeskrivningar, som är lätta att identifiera sig med, inspirerar till förändringar som förhöjer vår livskvalitet. Boken är en handledning i förebyggande friskvård och innehåller många råd och exempel på hur vi på ett enkelt sätt kan balansera olika besvär och krämpor så att vi slipper bli allvarligt sjuka.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Pris: 368 kr. Häftad, 2006. Finns i lager. Köp Ayurveda : för kropp och själ av Eva Sanner, Peter Ljungsberg på Bokus.com. Boken har 2 st läsarrecensioner.

Ohälsa och problem i relationer uppstår på grund av vår bristande förståelse för dessa olikheter och våra skiftande behov. Här ges konkreta tips om hur vi ...

Köp 'Ayurveda : för kropp och själ' bok nu. Ohälsa och problem i relationer uppstår på grund av vår bristande först#229 ...

AYURVEDA : FÖR KROPP OCH SJÄL

[Fortsätt läsa...](#)