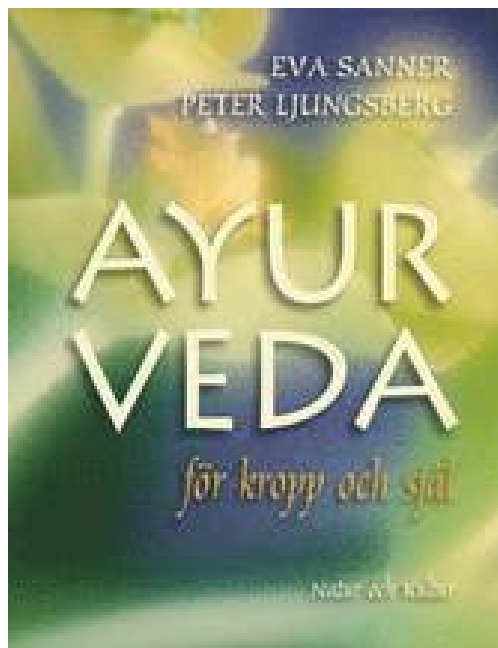


# Ayurveda : för kropp och själ

Ladda ner boken PDF



Eva Sanner Peter Ljungsberg

Ayurveda : för kropp och själ Eva Sanner Peter Ljungsberg boken PDF

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.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

**Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod**