

YOGA & NUTRICIÓN - 54 RECETAS VEGETARIANAS: Para una dieta saludable (Colección YOGA EN CASA nº 11) (Spanish Edition)

La disciplina del Yoga no sólo basa toda su filosofía en las posturas, la meditación, la relajación y el pensamiento positivo, también considera la alimentación como un aspecto imprescindible para lograr una armonía suprema entre el cuerpo y la mente. Y aunque muchas personas lo consideren una terapia, el Yoga es un verdadero estilo de vida que propone el descubrimiento interior a través de un equilibrio energético.

La dieta alimentaria en el Yoga busca ante todo favorecer la tranquilidad interior, relacionada en su mayoría con el consumo de determinados alimentos. Si la comida es pura, el organismo dispondrá de todos los elementos necesarios para potenciar su lucidez mental, su nivel de concentración y su vitalidad corporal.

Este fantástico libro de Yoga & Nutrición presenta 54 recetas vegetarianas para preparar diferentes platos y opciones saladas como risottos, pastas, ensaladas, tortillas, pasteles hojaldres, hamburguesas de legumbres, pizzas integrales, sopas y guisados de vegetales. Es hora de aprovechar todos los beneficios de la práctica del Yoga acompañándola con las recetas ideales para alcanzar un máximo bienestar.

YOGA & NUTRICIÓN - 54 RECETAS VEGETARIANAS: Para una dieta saludable (Colección YOGA EN CASA nº 11) (Spanish Edition) por Mariano Orzola fue vendido por £2.26 cada copia. El libro publicado por OrzolaPress. Contiene 74 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : YOGA & NUTRICIÓN - 54 RECETAS VEGETARIANAS: Para una dieta saludable (Colección YOGA EN CASA nº 11) (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: October 4, 2017
- Número de páginas: 74 páginas
- Autor: Mariano Orzola
- Editor: OrzolaPress

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer YOGA & NUTRICIÓN - 54 RECETAS VEGETARIANAS: Para una dieta saludable (Colección YOGA EN CASA nº 11) (Spanish Edition) en línea. Puedes leer YOGA & NUTRICIÓN - 54 RECETAS VEGETARIANAS: Para una dieta saludable (Colección YOGA EN CASA nº 11) (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Yoga Basics: Yoga Poses, Meditation, History, Yoga ...

An award winning yoga resource for the exploration of yoga postures, meditation techniques, pranayama, yoga therapy, and the history & philosophy of yoga.

Yoga: In Depth

Yoga is a mind and body practice with historical origins in ancient Indian philosophy. Like other meditative movement practices used for health purposes, various ...

Sivananda Yoga Vedanta Centres and Ashrams

International Sivananda Yoga Vedanta Centres. Founded by Swami Vishnudevananda over 50 years ago, we have over 60 yoga centres and ashrams around the world. Our ...

Many Paths, One Yoga Alliance

Yoga Alliance® is the largest nonprofit association representing the yoga community. Our mission is to promote and support the integrity and diversity of the ...

History of Yoga • Yoga Basics

Yoga's history has many places of obscurity and uncertainty due to its oral transmission of sacred texts and the secretive nature of its teachings. The ear

Ashtanga Yoga

Ashtanga yoga is a system of yoga transmitted to the modern world by Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009). This method of yoga involves synchronizing the breath with a ...

Yoga Poses & Asanas

Browse our extensive yoga pose library, with a vast collection of basic poses, advanced poses, seated and standing poses, twists, and bandha techniques.

B K S Iyengar

Yogacharya B.K.S. Iyengar with his intellectual and spiritual practices has masterminded the techniques which can be used by all practitioners of yoga.

Yoga Meditation

Yoga meditation. Self-Realization through traditional Yoga meditation of the Yoga Sutras, Yoga Vedanta, Sri Vidya Tantra Yoga meditation, Jnana Yoga meditation, Karma ...

Siddha Yoga path

Siddha Yoga is a spiritual path guided by meditation teacher and master, Gurumayi Chidvilasananda.