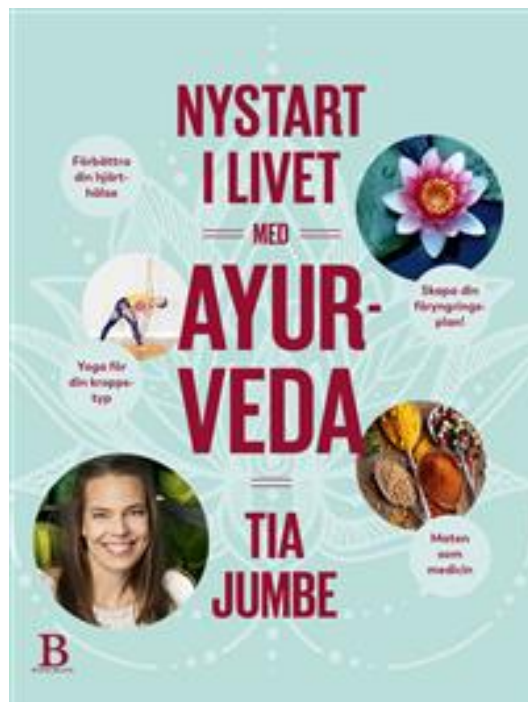


Nystart i livet med ayurveda Tia Jumbe



Ladda ner PDF

Längtar du efter ett liv som känns lätt, meningsfullt och härligt? Där stress och prestationshets inte tynger? Där magen mår gott, aptiten är god och sömnen likaså? Där du oftast känner dig stark, frisk, harmonisk och glad?

Unna dig en nystart med de kärleksfulla hälsolärorna ayurveda och yoga!

I boken guidar ayurvedas kloka helhetssyn och yogans kraftfulla tekniker dig till ett liv i balans, ett skönare, mer tillfredsställande och lyckligt liv. Du stärks i din tro på dig själv och på livet, för att kunna leva med mindre trötthet, oro och frustration.

Boken innehåller ett doshatest och råd om rätt kost, yogarörelser, andningsövningar och livsstil för din dominerande dosha och för eventuella obalanser. Börja med den del av livet som skaver mest. Ta ett steg i taget i din nystart, och lita på att du kommer fram.

Fyra steg till ett nytt liv handlar om förändringens faser enligt ayurveda, och hur du gör en nystart som håller i sig.

I *Hur allt hänger ihop* får du insikt i den kloka logiken bakom ayurveda, så att du själv kan hitta och behålla din unika balans för perfekt hälsa.

Hjärtat har alltid rätt handlar om vikten av att följa sitt hjärta, hur du skyddar dig från stress och sömnbrist.

Din mat medicin eller slagg? handlar om ayurvedas kärna, matsmältningen, om den bästa kosten

för dig, om matsmältningselden agni och hur du undviker att skapa slaggprodukter när du äter.

Rasayana, läran om föryngring handlar om ayurvedas kunskaper om örter, kost och vanor som gör att vi håller oss unga och vitala i kropp och sinne.

Var dag en ny möjlighet ger tips till dig som vill smyga igång nystarten: sköna morgonrutiner, stärkande yoga och meditation, och ayurvedas örter och handlingar för föryngring.

Om författaren

Tia Jumbe är ayurvedisk hälsorådgivare, yoga- och meditationslärare, och passionerat dedikerad att sprida dessa läror. Hon driver den välbesökta bloggen Ayurvediskt. *Nystart i livet med ayurveda* är Tias sjätte bok, bland tidigare titlar finns *Boosta hud & hår med naturens näringsbomber*, *DetoxLifestyle* och *Yoga & Jogga*.

Ladda ner gratis Nystart i livet med ayurveda gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Tia Jumbe

Antall sider: 271

ISBN: 9789188429735

Format: PDF

Filstorrelse: 16.18 Mb

Ladda ner på 15 sekunder