



Date : 26/01/2021

Pages : 318

Format cm : 15 x 21

Prix : 18.0

EAN : 9791028519476

L'Alimentation ayurvédique

Auteur: Sophie Benabi

Éditeur : Leduc

Domaine : Livre pratique

Genres : Santé/bien-être/développement personnel

Mots-Clés : Quotidien

Tous les bienfaits de la médecine indienne sur la digestion.

Pour l'Ayurvéda, le choix de notre nourriture a un impact profond sur notre santé globale. Il constitue avec l'hygiène de vie, l'un des piliers de santé les plus importants. Ces choix affectent au quotidien notre niveau d'énergie, notre capacité de digestion, nos émotions et donc notre bien-être de manière générale. Mais nous n'avons pas les mêmes besoins ni la même force digestive que nos voisins. C'est pourquoi l'alimentation ayurvédique est question d'individualité et repose sur la force de son ressenti et sur la connaissance de soi. Pour l'Ayurvéda chaque aliment est une combinaison de saveur, de synergie, d'énergie et d'actions sur le mental et le corps qu'il convient d'utiliser avec conscience, pour s'équilibrer au mieux.
