

Link do produktu: <https://ksiegowisko.pl/odzywianie-wedlug-jogi-uzdrawianie-relacji-z-wlasn-p-29012.html>



Odżywianie według jogi uzdrawianie relacji z własn

Cena	29,22 zł
Dostępność	Zapytaj o dostępność
Czas wysyłki	5 dni
Numer katalogowy	7_30618601
Kod producenta	7_30618601
Kod EAN	9788365170705

Opis produktu

Twoja droga do harmonijnego życia i zdrowego odżywiania!

W poradniku *Odżywianie według jogi* dr Melissa Grabau ukazuje, że celem jedzenia jest odżywianie zarówno ciała, jak i duszy. Powszechnie wiadomo, że spożywanie świeżych warzyw i owoców jest zbawienne dla organizmu, a mimo to wykorzystanie tej wiedzy do wprowadzenia istotnych zmian w codziennej diecie wciąż sprawia trudności. Rozwiązaniem jest **joga oferująca praktyki otwartego umysłu oraz medytacja pozwalająca docenić vitalność i zdrowie**.

W tej książce znajdziesz **proste ćwiczenia i porady**, dzięki którym zmienisz obecne nawyki związane z dbaniem o siebie w zdrowsze i bardziej zrównoważone dla dobra ciała, umysłu i duszy. Są one kluczem do **wewnętrznej metamorfozy**, nowego podejścia do jedzenia i lepszego samopoczucia. Autorka dzieli się również inspirującymi opowieściami i lekcjami pomocnymi dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie i żyć pełnią życia.

- Autor:Melissa Grabau
- Data premiery:2017-12-05
- Głębokość:20.000000
- Liczba stron:312
- Oprawa:Miękka
- Rodzaj:Książki
- Rok wydania:2017
- Szerokość:145
- Wydanie:1
- Wydawnictwo:VIVANTE
- Wysokość:205