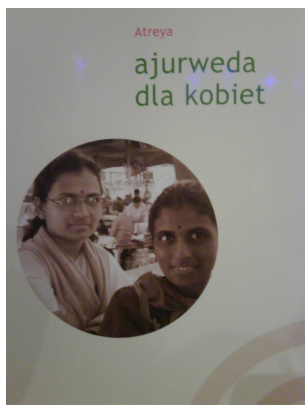


Ajurweda dla kobiet



Cena :

46,00 zł

Producent : **Książki**

Stan magazynowy : **niski**

Średnia ocena : **brak recenzji**

Częścią ajurwedy, starohinduskiego systemu leczniczego, uznawanego za najstarszy na świecie, jest dział poświęcony zdrowiu kobiety. Ajurweda postrzega zdrowie kobiety jako połączenie nie tylko sfery fizycznej, lecz także emocji, umysłu i ducha.

Książka *Ajurweda dla kobiet* sprzeciwia się poglądowi, że poczucie dyskomfortu, ból i huśtawka nastrojów są naturalną częścią kobiecego życia. Dzięki odpowiednim technikom ajurwedyjskim, można przywrócić równowagę w organizmie oraz cieszyć się dobrym samopoczuciem i zdrowiem w każdym okresie życia.

Dzięki tej publikacji nauczysz się, jakie zmiany możesz wprowadzić w trybie życia i sposobie odżywiania, aby poprawić kondycję całego organizmu. Znajdziesz tu sposoby łagodzenia różnych dolegliwości, od osteoporozy po bóle miesięczkowe, oraz historie konkretnych przypadków. Książka zawiera także obszerny rozdział, w którym szczegółowo opisane są receptury ajurwedyjskie wykorzystujące zioła powszechnie występujące w Europie.

Książka przeznaczona jest dla wszystkich kobiet, które troszczą się o stan swojego zdrowia i chcą go aktywnie kształtować.

Autor: Atreya

188 Stron