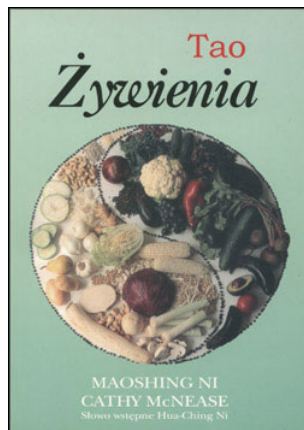


Tao Żywienia



Cena : 28,00 zł

Producent : **Wydawnictwo YMAA**

Dostępność : **Dostępny**

Stan magazynowy : **bardzo wysoki**

Średnia ocena : **brak recenzji**

Autor: Maoshing Ni i Cathy McNease, str. 240, format A5, miękka oprawa

W naszym szybko zmieniającym się społeczeństwie, utraciliśmy już naturalne instynkty w kwestii odżywiania. Przy wyborze pożywienia kierujemy się głównie jego smakiem i wyglądem zewnętrznym. Gubimy się w coraz nowszych, a zawsze chwilowych i kontrowersyjnych modach na różnorodne diety, które wprowadzają jeszcze więcej zamieszania w i tak już niepewne nawyki żywieniowe współczesnych ludzi.

Tao Żywienia prezentuje mądrość starożytnych Chińczyków, którzy żyli w oparciu o zasady harmonii z Naturą oraz równowagi we wszystkich aspektach życia - szczególnie w diecie. Ich wiedza i doświadczenia były przekazywane z pokolenia na pokolenie, a następnie udoskonalone i usystematyzowane stały się tym, co dziś nazywamy Chińskim Żywieniem.

System Chińskiego Żywienia stanowi sam w sobie system leczenia. Co więcej, jest to również system zapobiegania chorobom, a jego głównymi zaletami są łatwość w dostosowaniu do indywidualnych potrzeb i leczenie całościowe zamiast skupiania się na samej chorobie.

Niniejsza książka pomoże jej Czytelnikom zrozumieć i odczuć naturalne potrzeby ich ciała, może też stać się kulinarnym przewodnikiem na drodze do osiągnięcia zdrowia, szczęścia i długowieczności.

Pobierz wstęp i spis treści (280 kb)

