



# A DIETA DA IOGA

12 Exercícios Fáceis para Todos, para  
Apoiar o Sucesso em Qualquer Dieta

— IOGA PARA TODOS # 3 —

ANAND GUPTA

# Resumo de A Dieta Da Ioga: 12 Exercicios Faceis Para Todos, Para Apoiar O Sucesso Em Qualquer Dieta

A pratica de Ioga pode aumentar sua aptidao fisica e acuidade mental, trazer paz e ate mesmo oferecer alivio do estresse extremo - mas isso e apenas metade da receita para o sucesso total da Ioga.

A dieta da Ioga, ou comer da maneira Ioga, leva o praticante ao proximo nivel, trazendo os beneficios extremos da Ioga para o nivel nutricional, e ainda alem. Este guia simplifica o que voce precisa saber sobre a Dieta da Ioga, o que comer, o que evitar, como incorporar isso a sua vida diaria e as filosofias ao redor disso - e como voce pode ser beneficiado, hoje.

Incluidas com as recomendacoes de dieta estao 12 asanas, tambem conhecidas como Posicoes de Ioga, que vao te ajudar em sua jornada. Descritas de maneira completa, facil de entender e detalhada, essas posicoes foram cuidadosamente escolhidas para ajudar a estimular seus orgaos e espirito, de maneira a colher os beneficios ao comer de acordo com a Dieta da Ioga."

[Acesse aqui a versao completa deste livro](#)