



Kate O'Donnell

com fotografias de Cara Brostrom

# CULINÁRIA AYURVÉDICA PARA O SEU DIA A DIA

*Com mais de 100 receitas simples, práticas  
e energéticas para o seu bem-estar*

Pensamento

# Resumo de Culinária Ayurvédica para o seu dia a dia: Com mais de 100 receitas simples, práticas e energéticas para o seu bem-estar

Segundo o Ayurveda, manter uma boa digestão é a chave para a saúde perfeita. Ingerir alimentos naturais, feitos em casa, levando em conta a constituição pessoal e as mudanças sazonais é essencial para encontrar o equilíbrio e viver bem.

Em Culinária Ayurvédica para o seu Dia a Dia, você vai encontrar mais de 100 receitas práticas que podem ser adaptadas para todas as estações do ano, dicas sobre estilo de vida e planejamento das refeições e informações sobre as correlações de determinados distúrbios/doenças e como acabar com esses sintomas desagradáveis por meio dos alimentos.

Uma obra completa que vai te mostrar como ter mais saúde, energia e vitalidade na vida, aliando ao prazer de cozinhar.

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