SAÚDE POR TODA A VIDA

Prólogo do Dr. Lobsang Rapgay
médico tibetano

ROBERT SACHS

Pensamento

Resumo de Saúde por Toda a Vida

Um guia completo para a saúde e o bem estar físico e mental, Saúde Por Toda Vida é um manual de cuidados preventivos para pessoas de todas as idades, culturas e tipos constitucionais.

Com explicações claras dos princípios e métodos transmitidos por professores e médicos tibetanos, Robert Sachs apresenta diretrizes sobre nutrição, exercícios, técnicas de relaxamento, rejuvenescimento, desintoxicação, meditação e práticas espirituais, bem como sobre outras atividades que ajudam a aumentar a energia, a vitalidade e a clareza mental.

Os leitores podem determinar suas próprias necessidades ao fazer os testes de auto-avaliação que ajudam a traçar o perfil e indicam o tipo constitucional a que pertencem de acordo com o sistema tibetano.

Sachs ensina os hábitos alimentares e as condutas apropriadas para cada tipo. Toda pessoa que se preocupa com a saúde sabe que a responsabilidade de levar uma vida saudável está em suas próprias mãos.

A abordagem sistemática de Sachs, os quadros, diagramas e ilustrações que apresenta torna esse manual de fácil leitura. Ele nos deixa pouca margem para adiar as decisões simples que temos de tomar e que podem nos colocar no caminho da realização de todo o nosso potencial de saúde e bem estar.

Sobre o Autor: Robert Sachs passou os últimos vinte anos estudando e trabalhando com alguns dos mais renomados professores espirituais e médicos tibetanos, inclusive com o Dr. Lobsang Rapgay, que escreveu o prefacio deste livro.

Professor experiente nas áreas de gerenciamento de stress e cuidados preventivos de saúde, atualmente é co-diretor da Diamond Way Health Associates em Albuquerque, Novo México.

Acesse aqui a versão completa deste livro