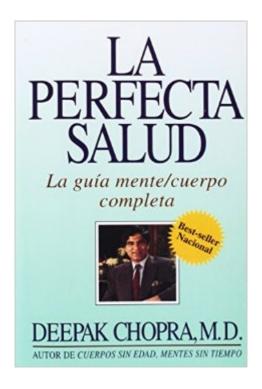
The book was found

La Perfecta Salud : La GuÃ-a Mente/cuerpo Completa





Synopsis

¿CuáI es su tipo fÃ- sico?TIPO VATA Π. Mi temperamento es entusiástico y vivaz. Â 2. Soy delgado, y no engordo fÃicilmente. Â Â Â Â Â Â Â 3. Me es difÃ-cil dormirme o dormir por la noche entera. Â Â Â Â Â Â Â Â A A 4. Mi mente es muy activo, a veces desasosegado, pero también imaginativo. Â Â Â Â Â Â Â 5. Aprendo cosas rapidamente, pero también las olvido rapidamente.TIPO PITTAÂ Â Â Â Â Â Â Â 1. En mis actividades, soy meticuloso y ordenado. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â 2. Aunque no siempre lo muestro, me pongo irritable o me enojo fÃ; cilmente. Â Â Â Â Â Â Â Â Â Si pierdo el comer, o si como tarde, me pongo incà modo. Â Â Â Â Â Â Â Â 4. Me gustan comidas o bebidas muy frÃ-os, como el helado. Â Â Â Â Â Â S. Tengo un intelecto muy perspicÃ; z y me expreso muy bien.TIPO KAPHAÂ Â Â Â Â Â Â Â 1. Me engordezco mÃis fÃicilmente que la mayorÃ- a de la gente, y bajo de peso con mas dificultad. Â Â Â Â Â Â Â Â A Â A 2. Tengo un temperamento tranquilo--no me perturbo fÃ;cilmente. Â Â Â Â Â Â Â 3. Necesito dormir ocho horas cada noche por lo menos, y usualmente más. Â . Tiempo frÃ- o o húmedo me molesta. Â Â Â Â Â Â . Tengo gran vigor y resistencia fÃ-sica, y un nivel estable de energÃ-a. Una vez que ha determinado su tipo fÃ-sico con la prueba mÃis detallada en la pÃigina 26, este libro le provee con un programa personalmente diseà ado de dieta, reduccià n de presià n, ejercÃ-cio, y rutinas diarias. El libro estÃ; basada en el sistema de medicina cuerpo/mente de cinco mil aà os de edad que se llama Ayurveda. La Ayurveda provee la base para reestablecer el equilÃ-brio natural del cuerpo, para reforzar la conneccià n entre el cuerpo y la mente, para usar el poder de la curacià n cuÃintica para trascender la enfermeza y la vejez--para lograr La perfecta salud.

Book Information

Paperback: 396 pages

Publisher: Harmony (December 29, 1997)

Language: Spanish

ISBN-10: 060980104X

ISBN-13: 978-0609801048

Product Dimensions: 5.5 x 0.8 x 8.2 inches

Shipping Weight: 15.5 ounces

Average Customer Review: 4.9 out of 5 stars Â See all reviews (7 customer reviews)

Best Sellers Rank: #892,833 in Books (See Top 100 in Books) #14 in Books > Libros en espaÃf ol > Medicina > FarmacologÃfÂ- a #169 in Books > Health, Fitness & Dieting >

Alternative Medicine > Ayurveda #224 in Books > Libros en espa $\tilde{A}f\hat{A}$ ol > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa

Customer Reviews

I bought "The Perfect Health" for my sister-in-law but, since I'm not giving it to her right now, I decided to read it. I'm so glad I did. Sometimes we think we're informed of everything in life but, this book proves everyone wrong. Believe me, it's full of surprises. It's possible to be in perfect health. The products we need to buy for consuming are found everywhere or just order them by mail. Without finishing the book, I'm already following some instructions.

I like the ideas therein expressed. It is written clearly for those who are not acquainted with oriental philosophy y subjects. I have begun an Ayurveda diet and it helped me to understand better its principles.

Creo que pudiera ser mas concreto o simplificado en algunas secciones, pero en general muy bueno y recomendable. Trae ejecicios de meditacion y yoga muy buenos

Es un excelente book, lleno de informacion para cada dosha!!

Download to continue reading...

La perfecta salud : La guÃ- a mente/cuerpo completa LA MENTE SUBCONSCIENTE DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y
como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... Superacià n Personal) (Spanish
Edition) Salud Natural despues del Parto: Guia completa para una buena salud posterior al parto
Aromaterapia y Terapias Naturales para Cuerpo y Mente La GuÃ- a HolÃ-stica para Bienestar,
Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de Bienestar HolÃ-stico ... Terapias Naturales) (Spanish
Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: Introduccià n a los diferentes sistemas de
salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Mejora tu salud
de poquito a poco – Una guÃ- a completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con
Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition) La GuÃ- a Completa sobre
PlomerÃ- a: -Materiales modernos y cà digos actualizados -Una nueva GuÃ- a para trabajar con
TuberÃ- a de Gas (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) La evolucià n del universo,
de la vida y del hombre: ¿El hombre, compuesto de cuerpo fÃ-sico material, cuerpo energético
o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition) GUIA COMPLETA De FISICOCULTURISMO

PARA ESCULPIR TU CUERPO: 60 DIAS PARA QUEMAR GRASAS y REDISENARTE COMPLETAMENTE (Spanish Edition) Condicion Fisica para Vivir Mejor: Cambie su Mente y su Cuerpo en 12 Semanas (Spanish Edition) Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez aà os más joven en sà lo 21 dias) (Spanish Edition) La biblia de los cristales (Cuerpo-Mente / Body-Mind) (Spanish Edition) La Batalla De Cada Mujer Joven / Every Young Woman's Battle: Protege tu Mente, tu Corazon y tu Cuerpo en un Mundo Saturado de Sexualidad / Guarding your ... in a Sex-Saturated World (Spanish Edition) La llama violeta [Violet Flame to Heal Body, Mind and Soul]: Para sanar mente, cuerpo y alma El Campo de Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente (Spanish Edition) El futuro de nuestra mente: El reto cientÃ-fico para entender, mejorar, y fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) El poder del pensamiento flexible: De una mente rÃ-gida, a una mente libre y abierta al cambio (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) Las Esquizofrenias: Una Guia Para Familiares y Pacientes (Cuerpo y Salud) (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Dias y Adelgazar Mas Rápido - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) El poder curativo de la mente: Técnicas prácticas para gozar de buena salud y aumentar el poder mental (Spanish Edition)

<u>Dmca</u>