

## Alimentación ayurveda Para una vida sana, plena y feliz

Los alimentos están vinculados con cada tipo de persona, con la época del año, con el período de la vida que estemos transcurriendo... El ayurveda, como medicina holística por excelencia, entiende la alimentación como una herramienta más para lograr la plenitud física y emocional del ser humano. Así, son muy claras sus reglas concernientes a qué debe comer cada biotipo o dosha, lo que aporta grandes beneficios a la salud. Los autores, estudiosos e investigadores de la medicina ayurvédica y de las tradiciones culturales de India, acercan a los lectores toda la información necesaria para ayudarlos a hacer pequeños cambios, graduales y no violentos, en sus hábitos nutricionales que les permitirán disfrutar de una nueva alimentación, más adecuada a sus requerimientos vitales. Deliciosos platos, simples de preparar y con ingredientes fáciles de conseguir, son la llave para descubrir originales sabores y aromas de una culinaria sutil y elaborada que alimenta el cuerpo y el espíritu.

## » Alfredo Lauría & Laura Podio

AYURVEDA • Alternativa • LEA España

Médico egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, diploma de honor 1978. Médico homeópata unicista, egresado de la Escuela Médica Homeopática «Tomas Pablo Paschero». Director del curso de Posgrado de Medicina Ayurveda de la Asociación Médica Argentina (AMA), Escuela de Graduados (EGAMA).

Laura Podio nació en La Rioja, al noroeste de Argentina. Es licenciada en Artes Visuales con orientación en Pintura (I. U. N. A., Buenos Aires) y en Psicología (U. P., Buenos Aires). Desde el año 1996 viaja regularmente a India y a otros países del mundo para investigar las raíces del arte religioso y simbólico tradicional, así como la medicina ayurvédica. Ha publicado más de veinte libros, entre los que se destacan «Arte curativo con mandalas» (2008), «Alimentación ayurveda» (2008), «Artesanías y manualidades con mandalas» (2010), «Mandalas para los niños. Desarrollo creativo y crecimiento espiritual en la infancia» (2010), «Cómo dibujar mandalas» (2012), «Zendalas» (2014), «Arte antiestrés» (2016), «Coloreando a los grandes maestros» (2016) y «Mandalas, Jung y tarot» (2016), todos publicados por Ediciones Lea.



Thema: WBA; VXHT 978-84-11313-34-6 224 páginas Rústica con solapas 15 x 23 x 1.6 cm · 306 g PVP: 15 €