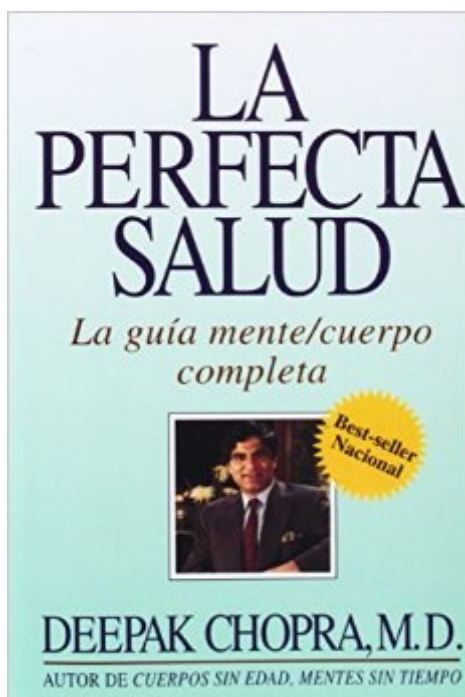


The book was found

La Perfecta Salud : La Guía Mente/cuerpo Completa



Synopsis

¿Cuál es su tipo físico? TIPO VATA 1. Mi temperamento es entusiástico y vivaz. 2. Soy delgado, y no engordo fácilmente. 3. Me es difícil dormir o dormir por la noche entera. 4. Mi mente es muy activo, a veces desasosegado, pero también imaginativo. 5. Aprendo cosas rápidamente, pero también las olvido rápidamente. TIPO PITTA 1. En mis actividades, soy meticuloso y ordenado. 2. Aunque no siempre lo muestro, me pongo irritable o me enojo fácilmente. 3. Si pierdo el comer, o si como tarde, me pongo incómodo. 4. Me gustan comidas o bebidas muy frías, como el helado. 5. Tengo un intelecto muy perspicaz y me expreso muy bien. TIPO KAPHA 1. Me engorrezco más fácilmente que la mayoría de la gente, y bajo de peso con más dificultad. 2. Tengo un temperamento tranquilo--no me perturbo fácilmente. 3. Necesito dormir ocho horas cada noche por lo menos, y usualmente más. 4. Tiempo frío o húmedo me molesta. 5. Tengo gran vigor y resistencia física, y un nivel estable de energía. Una vez que ha determinado su tipo físico con la prueba más detallada en la página 26, este libro le provee con un programa personalmente diseñado de dieta, reducción de presión, ejercicio, y rutinas diarias. El libro está basada en el sistema de medicina cuerpo/mente de cinco mil años de edad que se llama Ayurveda. La Ayurveda provee la base para reestablecer el equilibrio natural del cuerpo, para reforzar la conexión entre el cuerpo y la mente, para usar el poder de la curación cuántica para trascender la enfermedad 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 [See all reviews](#) (7 customer reviews)

Best Sellers Rank: #892,833 in Books (See Top 100 in Books) #14 in Books > Libros en español > Medicina > Farmacología #169 in Books > Health, Fitness & Dieting >

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 ejercicios de meditacion y yoga muy buenos

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

[Download to continue reading...](#)

La perfecta salud : La guÃ­a 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 ... SuperaciÃ³n 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 GuÃ­a a HolÃ­stica para Bienestar,
Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de Bienestar HolÃ­stico ... Terapias Naturales) (Spanish
Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: IntroducciÃ³n 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 guÃ­a completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con
Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition) La GuÃ­a a Completa sobre
PlomerÃ­a: -Materiales modernos y cÃ¡digos actualizados -Una nueva GuÃ­a a para trabajar con
TuberÃ­a de Gas (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) La evoluciÃ³n del universo,
de la vida y del hombre: Â¿El hombre, compuesto de cuerpo fÃ­sico material, cuerpo energÃ©tico
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 años más joven en sólo 21 días) (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 científico para entender, mejorar, y fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) El poder del pensamiento flexible: De una mente rígida, 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)

[Dmca](#)