

《瑜伽饮食养生全书》

图书基本信息

书名：《瑜伽饮食养生全书》

13位ISBN编号：9789861243917

10位ISBN编号：9861243917

出版时间：2005年05月05日

出版社：商周出版

作者：楊逢財

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《瑜伽饮食养生全书》

内容概要

【五大元素、六種味道】：瑜伽飲食療法的根據是韋達養生學（Ayurveda），它來自於古印度文明，它的飲食觀念是上天給予所有人的禮物。根據其主張，人的身體、食物和大自然都是五大元素所構成，並受其力量操控，也因而分成主要的三種體型、六種味道、六個季節。

【了解體型】：本書從印度傳統Ayurveda養生智慧理論，剖析風（Vata）、土（Pita）、火（Kapha）三種體質的人，並提供如何使用印度特產香料植物來調養體質，使之達到平衡狀態。這套古老的養生智慧，不只適用於練瑜伽的人，同時也適用素食者、一般飲食的讀者。

《瑜伽饮食养生全书》

作者简介

楊逢財

台灣大學 外文系肄業、哲學系畢業

中國易經大書院 易經博士

江信慧

政治大學 西洋語文學系畢業

美國密西根州州立大學 廣告管理系公共關係碩士

印度Mayapur高等教育中心 瑜伽經典學士

印度Om Karananda Sadan 瑜伽中心研究

印度Parmarth Niketan 授證合格瑜伽師資

《瑜伽饮食养生全书》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com