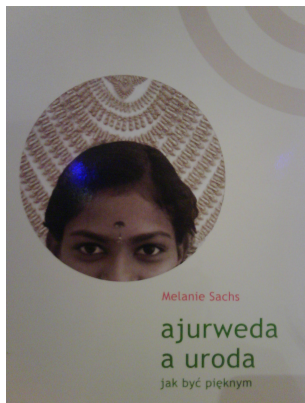


## Ajurweda a uroda



**Cena :**

**47,00 zł**

Producent : **Książki**

Stan magazynowy : **niski**

Średnia ocena : **brak recenzji**

Ajurweda, uważana za „matkę wszelkiej medycyny”, naucza, że zdrowie i piękno to efekt utrzymywania równowagi pomiędzy trzema energiami znanymi jako Vata, Pitta i Kapha. Ich indywidualne połączenie tworzy niepowtarzalną równowagę w każdym z nas. Odpowiednia, codzienna troska o siebie pomoże nam w jej utrzymaniu i wydobędzie ukryte w nas piękno.

Niniejsza książka zawiera szczegółowe informacje o tym, jak poradzić sobie z wieloma aspektami współczesnego życia, aby zachować równowagę.

Można tu znaleźć wiele szczegółowych wskazówek, jak:

- oczyszczać i nawilżać cerę,
- pielęgnować ciało,
- przygotować naturalne kosmetyki,
- skomponować prawidłową dietę,
- wykonać masaż poszczególnych części ciała,
- korzystać z ziół i olejków,
- dobierać biżuterię,
- przywrócić witalność przy pomocy ajurwedyjskich terapii odmładzających.

Proponowane w książce zasady należy dopasować do siebie, tak aby uwydatnić swoje naturalne piękno na co dzień.

Książka adresowana jest do każdego, kto w mądry sposób chce dbać o siebie. Osoby zainteresowane zabiegami upiększającymi lub przeprowadzające takie zabiegi mogą same skorzystać z ajurwedyjskich receptur bądź zaoferować je swoim klientom.

**Autor:Melanie Sachs**

**Liczba stron: 280**