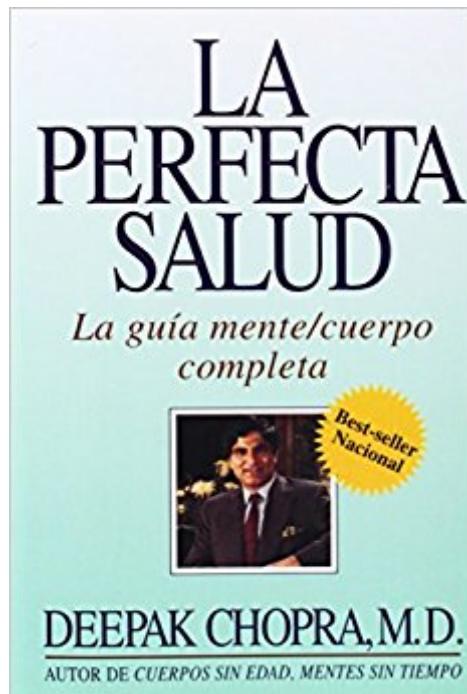


The book was found

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



## Synopsis

¿Cuál es su tipo fisiológico? TIPO VATA: 1. Mi temperamento es entusiástico y vivaz. 2. Soy delgado, y no engordo fácilmente. 3. Me es difícil dormirme 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 engordezco 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 hielo me molesta. 5. Tengo gran vigor y resistencia física, y un nivel estable de energía. Una vez que ha determinado su tipo fisiológico 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 re establecer 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 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 ... SuperaciÃ 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: IntroducciÃ 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 &#150; 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 cÃ digos actualizados -Una nueva GuÃ- a para trabajar con TuberÃ- a de Gas (Black & Decker Complete Guide) (Spanish Edition) La evoluciÃ n del universo, de la vida y del hombre: Â¿El hombre, compuesto de cuerpo fÃ- sico 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 MÁjico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez aÑos mÁs joven en sÁlo 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 RÃjido - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) El poder curativo de la mente: TÃ©cnicas prÃcticas para gozar de buena salud y aumentar el poder mental (Spanish Edition)

[Dmca](#)