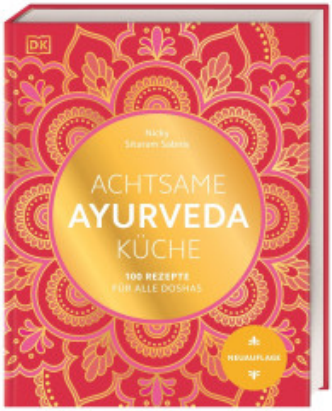
DK Verlag (Hrsg.), Nicky Sitaram Sabnis

Achtsame Ayurveda-Küche

100 Rezepte für alle Doshas. Das umfassende Standardwerk der ayurvedischen Tridosha-Küche



Achtsamkeit durch Ayurveda
• **Jetzt mit neuem Design:** das umfassende Standardwerk zur Ayurveda-Küche
• **Der Einstieg in die traditionelle indische Heilkunst** von Ayurveda-Koch Nicky Sitaram Sabnis
• Ganzheitlich zu mehr Balance, Gelassenheit, Gesundheit und Glück im Alltag finden
• **100 Rezepte für alle Doshas:** überwiegend vegetarisch, aber auch mit Fisch und Fleisch
• Vata, Pitta oder Kapha? **Mit ausführlichem Typentest,** um das eigene Dosha zu ermitteln und die Ernährung perfekt darauf abzustimmen

Das Ayurveda-Kochbuch für mehr Lebensfreude
„Sei gut zu Dir selbst“ – getreu diesem Leitspruch widmet sich Deutschlands bekanntester Ayurveda-Koch und Buchautor Nicky Sitaram Sabnis einer besonderen Facette des Ayurveda: der Ernährung. In diesem Ratgeber zeigt er, wie Achtsamkeit, Ayurveda und Ernährung miteinander in Verbindung gebracht werden, um Stress zu bewältigen, Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen und neue Kraft zu schöpfen. Die über 100 ayurvedischen Rezepte aus Nickys Tridosha-Küche lassen sich unkompliziert nachkochen und sind zugeschnitten auf die Bedürfnisse des jeweiligen Dosha-Typs.

„Sei gut zu Dir selbst!“: Ein umfassendes Standardwerk mit Typentest, Lebensmittellisten, Menüvorschlägen und Alltagstipps – auch für Ayurveda-Anfänger!

DK Verlag (Hrsg.), Nicky Sitaram Sabnis

Achtsame Ayurveda-Küche

100 Rezepte für alle Doshas. Das umfassende Standardwerk der ayurvedischen Tridosha-Küche

ISBN 978-3-8310-4961-5
296 Seiten, 195 x 253 mm
Über 130 farbige Fotos
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)