第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：商周出版

作者：楊逢財

页数：160

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：http://www.tushu007.com

<<瑜伽饮食养生全书>>

内容概要

瑜伽風行歐美，也風靡到台灣。
在台灣，練瑜伽的人日益增多，熟悉瑜伽體位的人，卻不知道為了減壓提神、增強活力、維持好身材而練的瑜伽，事實上也需要飲食的搭配，才能全方位達到身心一如。
瑜伽飲食療法源自印度韋達養生學（Ayurveda）。
韋達養生學和瑜伽同樣是傳揚於印度的兩大生命科學；韋達養生學包含保健、療養和飲食。
直到今日，瑜伽修行者仍會應用韋達養生學的主張，調整飲食和生活習慣，以便利其臻達瑜伽的終極目標。
【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。

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

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com