

Receitas fáceis de Ayurveda para perda de peso, equilíbrio hormonal, saúde do coração, gravidez, velhice e bem-estar mental

Receitas fáceis de Ayurveda



Receitas para perda de peso, equilíbrio hormonal, saúde do coração, gravidez, velhice e bem-estar

Receitas fáceis de Ayurveda

Receitas para perda de peso, equilíbrio hormonal, saúde do coração, gravidez, velhice e bem-estar mental

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.

Conteúdo

Receitas Ayurvédicas: Introdução

O que é Ayurveda?

Origens e História da Ayurveda

Importância do Ayurveda

Benefícios para a saúde da alimentação ayurvédica

Perda de peso

Destruidor de Estresse

Equilíbrio Hormonal

Inflamação reduzida

Elimina elementos tóxicos do seu corpo

Menos chances de doenças

Pele Saudável e Brilhante

Cura Insônia

Diminui o Inchaço

Os Três Doshas

vata

Pita

Kapha

Ayurveda e Alimentação

Alimentos e sua importância no Ayurveda

Promove o consumo de alimentos integrais

Ajuda na Perda de Peso

Promove a atenção plena

Diretrizes alimentares ayurvédicas

Coma naturalmente

Incluir Especiarias

Beba Água, Adequadamente

[Nutrir uma Alimentação Consciente](#)

[Tente experimentar com sua comida](#)

[Diretrizes de Culinária](#)

[Limpe bem os ingredientes](#)

[Lave sua louça corretamente](#)

[Evitando fritar sua comida](#)

[Maneira Ayurvédica de Comer](#)

[Os Seis Gostos](#)

[Doce](#)

[Azedo](#)

[Sal](#)

[Pungente](#)

[Amargo](#)

[Adstringente](#)

[Comer de acordo com o seu Dosha](#)

[Dieta Vata](#)

[Dieta Pitta](#)

[Dieta Kapha](#)

[Alimentos Ayurvédicos](#)

[receitas ayurvédicas](#)

[receitas de cura](#)

[Pepo Salada De Verão](#)

[Sopa de Espargos Miso](#)

[Feijão Curry](#)

[Caldo de Raízes e Brotos](#)

[Rissóis de Grão-de-bico de Couve-Flor](#)

[Sopa Verde de Feijão Mungo](#)

[Refogado de aspargos com gergelim](#)

Receitas Pacificadoras de Kapha

Salada Verde De Brotos

Sopa Turca-Tailandesa

Pão de Milho Pérola (Bajra Roti)

Curry de folhas verdes de grão de bico

Laddoo de gergelim e gengibre

Dieta Pacificadora de Vata

Salada Mista de Raízes

Sopa de Abóbora-cheirosa

Pão De Milho (Makki Ki Roti)

Sarson Ka Saag (caril de folha de mostarda picante)

Pudim de Cenoura (Cenoura Halwa)

Receitas de equilíbrio de Pitta

Salada Doce Amarga

Sopa de Abóbora, Ervas e Especiarias

Curry de Gengibre Feijão Verde

Kheer de Leite e Arroz

Shake de Amêndoa e Tâmaras

Receitas para aumentar a imunidade

Brócolis De Gengibre

Pesto de Manjericão

Chá de Gengibre, Limão e Mel

Xarope de canela e mel

Crumble de Manga e Coco

Suco Amla

Receitas para Gravidez

paneer de espinafre

Couve, cabaça e suco de maçã