

YOGA EN LA COCINA

Zaira Leal

Zaira Leal, la autora de *Una fiesta para el alma*, vuelve a sorprendernos con un libro educativo, ameno, práctico y sobre todo transformador. En *Yoga en la cocina* encontrarás recetas, secuencias de yoga; aprenderás a qué comer, cómo y cuándo; estudiarás los principios fundamentales de la nutrición en nuestro siglo XXI, y explorarás el mundo de las emociones. En definitiva, este libro es un viaje fascinante en el ámbito de la comida, del cuidado personal y de la consciencia global.

El libro está dividido en ocho capítulos, que corresponden a ocho estados físico-mentales que la mayoría de nosotros experimenta con frecuencia. ¿Que te falta energía? Consulta el capítulo «Levántate» para revitalizarte y decirle adiós a la «depre». ¿Que necesitas centrarte? Consulta la sección «Tic-toc, el reloj», que te ayudará a gestionar el tiempo y a lograr tus objetivos. ¿Que tienes una cita especial? Celebra la vida y despierta tu lado más sensual con el capítulo «Ponte sexi». En cada sección encontrarás una secuencia de yoga basada en la técnica *Bowspring*, que podrás realizar en casa; *ayurtips* o recomendaciones de estilo de vida inspirados en la filosofía ayurvédica; recetas creativas para nutrirte y deleitarte que elevarán tus vibraciones. Y también superalimentos para alcanzar una salud óptima, aceites esenciales que ayudarán a mejorar tu estado emocional, ejercicios guiados para que practiques la introspección, y «momentos oasis» con propuestas de meditación y visualización.

Yoga en la cocina es **mucho más que un libro de yoga**, mucho más que una obra de cocina, un manual luminoso y vivo para que empieces a disfrutar hoy mismo de una vida más rica y radiante. Porque no vivimos solo de alimentos, sino también de luz, movimiento y consciencia, practica el yoga en la cocina. Es sencillo, es divertido y nos ayuda a cubrir una importante necesidad: la de regalarnos merecidos momentos de bienestar y transformación. Pura alquimia para el cuerpo, la mente y el alma.



Colección:
Cooked by Urano

P.V.P.: 21€
208 páginas

Lanzamiento:
septiembre de 2017



Zaira Leal

Es experta en yoga y formadora de maestros, además de escritora y coach de salud, bienestar y del estilo de vida ayurvédico, dedicada a la expansión de la luminosidad del ser. Profesora acreditada de la técnica *Bowspring*, profesora certificada de Anusara® Yoga y de Vinyasa Yoga, certificada por el Chopra Center for Wellbeing, Zaira ha desarrollado programas de yoga y bienestar para adultos, de perfeccionamiento de profesores, para mujeres, con fines terapéuticos, para niños y adolescentes. Se dice de ella que es «cantante y tejedora de cuentos que se hacen realidad», pues incorpora la belleza del chanting, la filosofía y la meditación en sus clases y consultas de coaching. Es autora del título *Una fiesta para el alma*, también publicado por Ediciones Urano.

