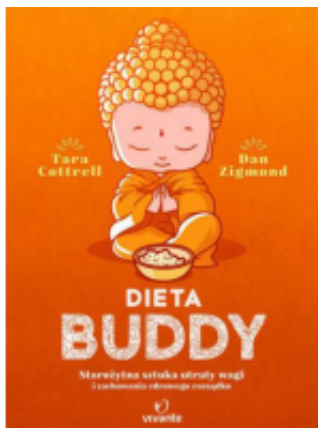


Link do produktu: <https://www.muzykabezoplat.com/dieta-buddy-dan-zigmond-tara-cottrell-p-564.html>



Dieta Buddy - Dan Zigmond Tara Cottrell

Cena	97,00 zł
Numer katalogowy	victorel_3636
Kod EAN	9788365442666

Opis produktu

Dieta Buddy - Dan Zigmond Tara Cottrell

Opis książki:

Dietetyczna ewolucja z Buddą, czyli... starożytna technika tracenia zbędnych kilogramów przy zachowaniu zdrowego rozsądku.

Kto by pomyślał, że w XXI wieku najmądrzejszym dietetykiem może okazać się... Budda. Nie musisz być religijny, aby korzystać z jego diety. Z całą pewnością nie musisz też być buddystą. Ta książka to zbiór porad i wskazówek, jak żyć szczęśliwiej i poczuć się lepiej z samym sobą. Udowadnia, jak wszystkie elementy naszego funkcjonowania są ze sobą ściśle powiązane i że twoje błędy żywieniowe mają odzwierciedlenie również w innych dziedzinach życia.

Budda nie był wiecznie uśmiechniętym tłustym panem, z którym większość z nas, współczesnych kojarzy wizerunek nauczyciela filozofii Wschodu. Wręcz przeciwnie – przez całe życie był bardzo szczupły. I na początku swojej drogi ku nirwanie był po prostu zagubionym młodzieńcem, szukającym w życiu celu i spełnienia. Harmonii poszukiwał również poprzez odpowiednie odżywianie. I – jak się okazuje – jego wskazówki dotyczące diety są niezwykle aktualne również dziś.

Z tej książki dowiesz się m.in.:

dlaczego tyje się tak łatwo, a odchudzanie bywa drogą przez mękę
czy Budda uczęszczał na crossfit i jakie ćwiczenia są najlepsze dla ciebie
jak zakończyć trudny i toksyczny związek pomiędzy tobą, a twoją lodówką
jak odróżnić prawdziwy głód od zwykłych zachcianek i nieposkromionego apetytu

O autorach:

Tara Cottrell – chociaż sama nie jest buddystką, fascynuje ją filozofia religii wschodu i to, jak wielki wpływ miał sam Budda na naukę i odkrycia z różnych jej dziedzin. W Diecie Buddy starała się przede wszystkim połączyć naukę ze zdrowym rozsądkiem i pokazać, że to, o czym mówił Budda tysiące lat temu, jest uniwersalną nauką dla wszystkich pokoleń. Prywatnie pracuje doradzając młodszym przedsiębiorcom z Doliny Krzemowej, wykłada na Uniwersytecie w Stanford, ma trójkę dzieci, trzy koty, dwa szczury i psa.

Dan Zigmond – ksiądz Zen, analityk danych w portalu Facebook, doradca start-up'ów. Jest redaktorem w „Tricycle”, największym magazynie o tematyce buddyjskiej w Ameryce Północnej. Okazjonalnie wykłada filozofię buddyjską, a na co dzień stara się żyć z nią w zgodzie. Uczy też tego swoje dzieci.

Tytuł: Dieta Buddy
Autorzy: Dan Zigmond, Tara Cottrell
Wydawnictwo: Vivante
Oprawa: Miękka
Rok wydania: 2017
Ilość stron: 256

Model: 9788365442666

Język: polski

Podtytuł: Starożytna sztuka utraty wagi i zachowania zdrowego rozsądku

Oryginalny tytuł: Buddha's Diet. The ancient art of losing weight without losing your mind

Tłumacz: Piotr Woźniak

Nr wydania: 1

ISBN: 9788365442666

EAN: 9788365442666

Wymiary: 14.0x19.0x1.8 cm