



MARIAVITTORIA SPINA **RESILIENZA ALIMENTARE**

I segreti del benessere consapevole nel Nuovo Millennio

Gennaio 2018

Collana: Fuori Collana

Formato: 16 x 24 cm

Confezione: Brossura

Pagine: 192

Prezzo: 18 €

ISBN 978-88-94906-08-0

ISBN 978-88-94906-08-0



9 788894 906080

Un libro in grado di spiegare – in modo semplice e ricco di esempi concreti e facili esercizi – come acquisire uno stile di vita alimentare che favorisca il benessere e il nutrimento integrale, completo e naturale, dell'essere umano a vantaggio della salute umana, della Terra e di tutti i suoi abitanti.

Sentirsi meglio ogni giorno è questione di scelte quotidiane, come rivelano le antiche tradizioni sapienziali in cui le scienze all'avanguardia trovano sempre più corrispondenze. In questo libro sono spiegati in modo semplice e ricco di esempi concreti i principi di uno stile di vita basato sulla resilienza alimentare, che favorisce il nutrimento integrale, completo e naturale, dell'essere umano a vantaggio della salute umana, della Terra e di tutti i suoi abitanti. *Resilienza alimentare* consente di rispondere proattivamente alle pressioni della vita contemporanea, recuperando la capacità di orientare coscientemente l'esistenza e di attingere naturalmente all'energia necessaria al raggiungimento dei propri obiettivi in qualunque ambito. Ampie sezioni sono dedicate alla pratica e agli esercizi che giorno dopo giorno possono fare la differenza nel determinare la qualità della vita quotidiana e la consapevolezza dell'individuo sempre più cosciente, sano e vitale.

MARIAVITTORIA SPINA

Docente universitaria specializzata in Scienze Linguistiche per la comunicazione internazionale, da diversi anni si occupa di antiche conoscenze e crescita personale, ricercando nei mondi visibili e invisibili le migliori tecniche e soluzioni utilizzate dalle antiche tradizioni sapienziali e sempre più avvalorate dalla scienza contemporanea. Dal 2013, con il progetto Vajra-Perleneltempo, divulga idee e condivide risorse olistiche dedicate allo sviluppo del potenziale umano e al benessere psicofisico autentico e sostenibile.

TAG

RESILIENZA ALIMENTARE | ALIMENTAZIONE
BENESSERE PSICOFISICO | SALUTE | ENERGIA
VITALITÀ | QUALITÀ DELLA VITA

NELLA STESSA COLLANA



Roberto Zucchelli
ENÉRGEIA
€ 23 / 272 pag.
ISBN 978-88-94906-05-9

NELLA STESSA CATEGORIA



Andrea Zurlini e Federica Ronchi
RITI QUOTIDIANI DI RISVEGLIO
€ 8 / 120 pag.
ISBN 978-88-94906-03-5



Dudley Delany
AFFRONTARE LA SCLEROSI MULTIPLA CON LA MEDICINA VIBRATORIA DI EDGAR CAYCE
€ 9 / 112 pag.
ISBN 978-8897864-62-2



David Berceci
METODO TRE
€ 10 / 156 pag.
ISBN 978-8897864-78-3