Nystart i livet med ayurveda

Längtar du efter ett liv som känns lätt, meningsfullt och härligt? Där stress och prestationshets inte drar ner dig? Där aptiten är god och sömnen likaså? Där du oftast känner dig stark, frisk, harmonisk och glad?

Unna dig en nystart med de kärleksfulla hälsolärorna ayurveda och yoga!

Här guidar ayurvedans kloka helhetssyn och yogans kraftfulla tekniker dig till ett liv i balans, ett skönare, mer tillfredsställande och lyckligt liv. Du får stöd att landa i en tilltro till dig själv och livet, med mindre trötthet, oro och frustration.

Boken innehåller ett doshatest och guidning till rätt typ av kost, yogarörelser, pranayama och livsstil för din dominerande dosha.

Börja med den del av livet som skaver mest, och ta ett steg i taget i din nystart. Lita på att du kommer fram.

*Fyra steg till ett nytt liv* handlar om förändringens faser enligt ayurvedan, och hur du gör en förändring som håller i sig.

I *Hur allt hänger ihop* får du koll på logiken bakom ayurvedan, elementen och doshorna, så att du enklare hittar din unika hälsobalans.

*Hjärtat har alltid rätt* handlar om det ayurvediska hjärtat, hur obalans skapas när du ignorerar ditt hjärtas röst, och hur du tar bäst hand om känslor och tankar som skaver.

*Din mat – medicin eller slagg?* handlar om ayurvedans viktigaste område: matsmältningen, om den bästa kosten för din dosha, om agni och hur du undviker att skapa ama istället för näring.

*Vila är gott – sova är godast* ger dig ayurvedans syn på stress, återhämtning och sömn, och tipsa om yoga, andning och örter för att somna lättare och sova gott.

I kapitlet *Stilla din längtan* guidas du av den klassiska skriften Yoga Sutras till större lycka och meningsfullhet genom en andlig livsstil.

*Var dag en ny möjlighet* ger tips till dig som vill smyga igång nystarten: sköna morgonrutiner, stärkande yoga och meditation, och ayurvedans örter och handlingar för föryngring.

**Extramaterial till dig som köper boken (och registrerar dig på tiajumbe.com):**

-Ett utökat doshatest, med fler frågor och bättre kvalitet på svaret.

-Ett 30-minuters yogapass som balanserar alla doshor, på pdf och som inspelad ljudfil.

-Ljudfiler till bokens alla yogarörelser, andningsövningar och meditationer.

-10 enkla och goda recept på ayurvedisk mat, anpssad efter din dosha.

-100 kronor i rabatt på Tia Jumbes ***Börja din ayurveda-resa*** ***här*** – ett inspirationsmail där du varje vecka får pepp, inspiration och guidning till en ayurvediska livsstil utifrån din dominerande dosha. Du får varje vecka recept på ayurvedisk mat, yogarörelser, andningsövningar och meditationer för din dosha, och tips på hur du steg för steg tar in den kloka hälsoläran i din vardag.

Tia Jumbe är ayurvedisk hälsorådgivare, yoga- och meditationslärare, och passionerat dedikerad att sprida dessa läror. Hon driver den välbesökta bloggen Ayurvediskt och podden med samma namn. *Nystart i livet med ayurveda* är Tias sjätte bok, bland tidigare titlar finns Boosta hud & hår med naturens näringsbomber, Detox Lifestyle och Yoga & Jogga (tillsammans med Jenny Sunding).

Författare: Tia Jumbe

Titel: Nystart i livet med ayurveda

Form: Jessica Sunnebo

Inb. Ill. Ca 220 sid.

Utkommer i augusti

ISBN 978-91-88429-73-5