

JOHANNA PAUNGGGER-THOMAS POPPE

SE SEGUI LA LUNA TUTTO È PERMESSO (AL MOMENTO GIUSTO)

ALIMENTAZIONE E CURA DEL CORPO
IN ARMONIA CON I RITMI
DELLA NATURA



pratica

TEA



I LIBRI CHE OFFRONO ISPIRAZIONE, CONSIGLI E SOLUZIONI CONCRETE
PER AFFRONTARE LE SFIDE DELLA VITA QUOTIDIANA

In che modo si può mangiare sano e prendersi cura del corpo rispettando il proprio carattere, in armonia con i ritmi della luna e della natura? Il segreto, secondo gli autori, è capire che esistono due categorie di persone – i tipi alfa e i tipi omega – e che se si segue un'alimentazione commisurata al proprio tipo è possibile stare bene senza il bisogno di seguire rigide restrizioni. Nel libro, in cui sono ripresentate e approfondite le nozioni base sulla luna, Johanna Paungger e Thomas Poppe offrono consigli alimentari in cui colori ed erbe giocano un ruolo fondamentale e ci accompagnano in un esauriente giro attraverso il corpo e lo zodiaco, per insegnarci cosa fa bene all'organismo e in quale preciso momento. Insomma «tutto è permesso»: basta solo fare attenzione al momento giusto, dare ascolto al proprio personale intuito e fidarsi delle proprie sensazioni.

Johanna Paungger e Thomas Poppe sono noti in tutta Europa per numerosi libri dedicati all'influsso della luna sulla natura e sull'uomo, tra i quali *Servirsi della luna*, *Salute e benessere in armonia con le fasi della luna*, *Il dizionario della luna*, *L'agenda della luna* e *La luna e l'arte della ginnastica*. Sempre in queste edizioni è apparso anche *Il codice segreto della data di nascita*.

In copertina: © iStockphoto, Getty Images
Grafica Rumore Bianco

www.tealibri.it

euro 10,00

ISBN 978-88-502-2390-9



9 788850 223909