

# Zdraví pro život - Tajemství tibetské ájurvédy



[Robert Sachs](#)

Zdraví pro život - Tajemství tibetské ájurvédy

- Robert Sachs ke stažení PDF Tradiční tibetské techniky zaměřené na prevenci chorob mohou i v dnešní době nabídnout mnoho užitečných informací. V této knize autor podává srozumitelný návod pro čtenáře všech kategorií - věkových i kulturních.

Představuje základní pravidla správné životosprávy a stravování, ale též cvičení a relaxační a omlazovací

