

EVA FORSBERG SCHINKLER

THE ART OF EATING



Hela du kan må bra! Hitta energin, balansen och din perfekta vikt med hjälp av Ayurveda.

"Aldrig förr har väl behovet för att förstå enkelheten i vad, hur och varför vi äter varit så stort! Alla dessa otaliga idéer om olika dieter och kostvarianter har fått många att bli både vilsna och uppgivna. En av de vanligaste frågorna jag får när jag föreläser är just; hur ska jag äta för att vara i balans? Men det är lättare än vad vi tror! Med inspiration av Ayurveda får du en förståelse för att vi behöver olika saker för att må bra beroende på vår personliga konstitution. Du får också en inblick i evolutionsmedicinen, som förklarar hur vi människor är skapta för att äta för att vara friska och må bra.

Med min bok vill jag ge dig en större förståelse kring vilken mat som egentligen gör oss friska och välmående.

Mat kan användas för att:

- läka oss
- öka prestationen
- skapa välbehag och harmoni
- bygga upp oss
- rena oss
- ge oss trygghet
- ge oss kärlek

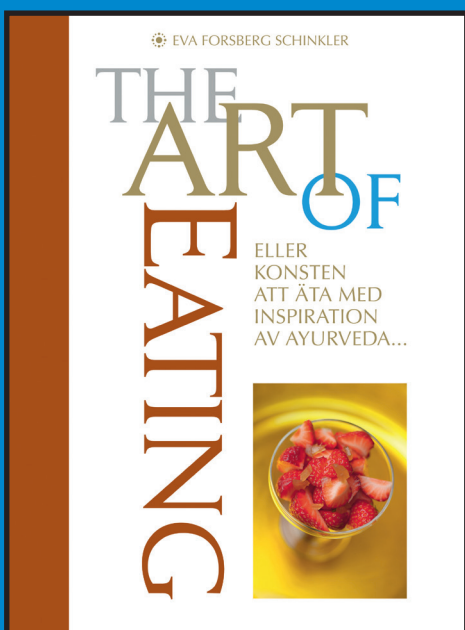
Denna bok vill locka dig att få en djupare och bredare syn på mat så att du lättare kan själv avgöra vad som gör dig gott. I boken finns ett ayurvediskt självskattningstest och olika menyförslag som kan inspirera dig till att börja laga mat på ett mer balanserat sätt utifrån din unika personlighetsprofil."

Eva Forsberg Schinkler

Eva Forsberg Schinkler:

- Är författare, coach, ledarskapskonsult, sjuksköterska, fil kand i beteendemedicin & hälsopsykologi och utbildad i folkhälsovetenskap. Hon har cirka 15 års erfarenhet av Ayurveda och är utbildad i Sverige, USA och i Indien.
- Driver företaget Schinkler Life & Business Management och arbetar med grupper och individer för att hjälpa dem överträffa sig själva och må bättre med hjälp av styrkebaserad metodik tillsammans med ayurvedisk filosofi.
- Är författare till boken "Livskraft i vardagen – med inspiration av Ayurveda" (Norstedts, 2009).
- Är även passionerad seglare med mångårig erfarenhet av både kappsegling och segling på segelfartyg. Hon är också aktiv skidåkare med off pistguidning som intresse.

För mer info www.schinklermanagement.se



Därför ger jag ut THE ART OF EATING:

"Jag tycker om det ayurvediska förhållningssättet till mat. Det är tillåtande och icke-förbjudande och utgår från vilken typ av människa man är; inte från någon modeidé som ska passa alla. Spännande också med något som är så oerhört gammalt, men som känns helt modernt och rätt i tiden!"

/Annika

FÖRFATTARE: Eva Forsberg Schinkler

TITEL: The art of eating

OMSLAG OCH FORM: Annika Wingårdh

FOTO: Lisa Nestorson

UTFÖRANDE: Inb. Ca 200 sidor

FORMAT: 180 x 245

Illustrerad med ca 80 bilder

UTKOMMER: Januari 2012

ISBN 978-91-86603-18-2