

ヨガをするすべての人へ贈る、食事の指南書

ヨガと食事

ヨガと食事のこと
丸っと一冊に!



ヨガと食事について
発酵と食の未来
消化について
腸内フローラ
菌と生活と種類
酵素と酵母
甘酒について
断食
スーパーフード
ヨガ的に食べる
玄米菜食
ヴィーガン
薬膳料理
スムージー
アーユルヴェーダ
ヨギックフード
グルテンとグルテンフリー
コーヒーについて
お酒との接し方
糖分について
低糖質(ロカボ)
食の基本
調味料

健やかに、心身を整える食

