|  |  |
| --- | --- |
| **Hayat Yayınları Tanıtım Bülteni** | |
|  | Eser Adı: **Kadim Tıpta Mizaç**  Yazar Adı: **Mesut Budak**  Cilt Bilgisi: **AMERİKAN**  Kitap Dili: **Türkçe**  İç Sayfa: **2. HAMUR CMYK 60**  Kapak: **BRISTOL AMERİKAN 230**  Selefon Türü: **MAT SELEFON**  Basım Tarihi: **2025**  Sayfa Sayısı: **0**  Kitap Boyutları: **135 X 210 mm**  ISBN No: **9786051515960**  Etiket Fiyatı: **250,00 TL**  Editör: **Recep Fatih Şafak**  Editör Görevlisi: **Recep Fatih Şafak**  Mizanpajcı: **Burhan Maden**  Kapak Grafikeri: **YUNUS KARAASLAN** |
| **Kitap Tanıtım Yazısı : (Arka Kapak)**  Geçmişin Bilgeliğiyle Sağlığınızı Keşfedin!  Hipokrat’tan İbn Sînâ’ya uzanan binlerce yıllık kadim tıp bilgeliği, insanı bir bütün olarak iyileştirmenin sırlarını barındırıyor. Bu sistemin merkezinde, her birimizi özel kılan “mizaç” kavramı yer alıyor. Elinizdeki kitap, unutulmaya yüz tutmuş bu geleneği ana kaynaklar ışığında gün yüzüne çıkarıyor. Dört unsur ve dört hılt ile şekillenen bedeninizi ve ruhunuzu nasıl okuyacağınızı adım adım gösteriyor.  Mizacınızı Keşfedin!  Detaylı mizaç testi ile kendi fiziksel ve psikolojik haritanızı çıkarın. Koruyucu Hekimliğin Temellerini Öğrenin! Beslenmeden uyku düzenine, spor alışkanlıklarından bedensel ve ruhsal arınmaya kadar her şeyi mizacınıza göre şekillendirin.  Tıbbın Unutulmuş Dili: Kaynaklarıyla Kadim Tıpta Mizaç kendinizi ve sağlığınızı anlamak için bir rehber. Mizacınızın sırlarını çözün; daha dengeli, sağlıklı ve huzurlu bir yaşamın kapılarını aralayın. | |
| Kitabın detay sayfasına buradan ulaşabilirsiniz :  **https://hayatyayinlari.com/kitaplar/mesut-budak-kadimden-gelen-denge-mizac-ve-saglik-2359.html** | |
| **Hayat Yayınları** | |