

Scarica Gratis Buono, sano, vegano PDF - Michela De Petris



Senza carne, pesce, latte, uova, formaggi e miele si vive benissimo. buono, sano, vegano illustra in modo semplice ma rigoroso tutti i vantaggi di questa scelta dal punto di vista della nostra salute, aiutandoci a scegliere cosa mettere in tavola per un'alimentazione a base di cibi buoni e leggeri e, soprattutto, completa dal punto di vista nutrizionale.

Alimentarsi secondo una dieta vegana o anche solo limitare il consumo di carne o derivati è quindi una questione di salute (la nostra!), ma è anche una scelta altruista perché influenza il futuro degli animali, dell'ambiente e di tutto il pianeta. Un capitolo è dedicato a chi si trova in situazioni particolari e intende curarsi anche con il cibo (diabete, ipertensione, tumori, artrite, malattie autoimmuni). In tutti questi casi e in molti altri la scelta vegana rappresenta un valido supporto a tutte le terapie.....

Titolo	:	Buono, sano, vegano
Autore	:	Michela De Petris
Categoria	:	Viaggi e avventura
Pubblicato	:	10/04/2015
Editore	:	Mondadori Electa
Pagine	:	168
Lingua	:	Italiano
File Size	:	1.34MB

[Scarica Gratis Buono, sano, vegano PDF - Michela De Petris](#)

