

Diventare Vegani (Salute E Alimentazione)

La tradizione vedica considera ogni essere vivente come un'anima spirituale individuale e quindi sostiene che Ahimsa, la non violenza, costituisce la più alta forma di religione. Nei Veda, i testi sacri dell'Induismo, si possono leggere migliaia di inviti a non consumare carne, perché si diventa degni della salvezza quando non si uccide alcun essere vivente. E non solo quando non lo si uccide, ma quando non lo si mangia neppure. "Chi uccide gli animali", concludono impietosamente i Veda, "non può provare piacere nel messaggio della verità assoluta". Secondo i Veda, insomma, l'uomo dovrebbe scorgere lo stesso principio della vita in tutti gli esseri viventi.

Una guida pratica a un sano stile di vita vegetariano. Diventare vegetariani? Questa guida esauriente fornisce tutti i consigli sperimentati che servono per compiere una transizione dolce, salutare e felice per se stessi e l'intera famiglia. Vivere vegetariano For Dummies prevede ogni cosa, dalla conversione della cucina senza carne al rispetto di un'etichetta vegetariana basilare. In questo libro:
• I benefici di una dieta vegetariana per la salute
• Informazioni nutrizionali per vivere vegetariano
• Consigli per la spesa
• Informazioni sul linguaggio delle etichette alimentari
• Mangiare vegetariano al ristorante o in viaggio
• Consigli pratici per ricevere ospiti non vegetariani
• Ricette per pasti senza carne apprezzati da tutta la famiglia.
Imparate a:
• Conoscere e adottare uno stile di vita vegetariano
• Mangiare vegetariano con una dieta sana e bilanciata
• Non rinunciare a fare la spesa al supermercato e a mangiare al ristorante
• Cucinare facilmente pasti gustosi e vegetariani con le decine di ricette proposte.

Questo libro di cucina vegana per chi è alle prime armi, è stato scritto per chi vuole introdurre nella propria alimentazione deliziosi piatti vegani, per poi sperimentare i numerosi benefici sulla salute. Gli alimenti vegetali celebrano i sapori ricchi e naturali di frutta, verdura e noci, oltre a provvedere ad alti apporti nutrizionali e spesso aiutare a contrastare il sorgere di molte patologie, come il diabete o le cardiopatie. Mentre numerosi libri di cucina vegana si rivolgono ai più esperti, questo elaborato è il perfetto alleato di chi si appropia per la prima volta a questo stile di vita, illustrando semplici linee guida, liste della spesa, e ricette valide. All'interno di questo libro, non solo troverai un'enorme quantità di ricette semplici e ricche di proteine apposite per colazione, pranzo e cena come zuppe, spuntini o frullati adatti a questo stile di vita, ma inoltre ognuna di queste ricette è pensata per fornirti un apporto proteico giornaliero sufficiente. Per queste ricette desideriamo svelarti tutto ciò di cui avrai bisogno: le dosi, i tempi di preparazione, e soprattutto i valori nutrizionali. Così da aiutarti a tenere sotto controllo il tuo stile di vita vegano e salutare. Quindi, che cosa aspetti? Scorrvi verso l'alto, e fai click per acquistare questo libro e iniziare un meraviglioso viaggio verso la vita dei tuoi sogni!

Un libro dedicato agli amanti della corsa, che devono incastrare gli allenamenti tra lavoro, commissioni, figli e aperitivi: imparerai a costruire uno stile alimentare vegetale, sano ed armonico, che ti farà sentire forte, flessibile e pieno di energia. Il segreto è nello Yin-Yang: la bussola della macrobiotica che consente a tutti gli sportivi, e in particolare agli sportivi plant-based, di ottimizzare i benefici di una corretta alimentazione e di comprendere e armonizzare gli squilibri del corpo che derivano da una pratica sportiva intensa. Comprenderai gli effetti dei cibi su di te e come scegliere quelli più adatti all'ambiente in cui vivi, alla tua condizione e al tuo stile di vita, a prescindere dalle molecole che li compongono; imparerai come l'energia del cibo influenza gli organi e la performance sportiva.

La rivoluzione vien mangiando! Da dove proviene il cibo che acquistiamo? Come viene prodotto? Cosa si nasconde dentro i capannoni degli allevatori intensivi? Dopo aver letto la prima parte del libro molto probabilmente vi risulterà difficile mangiare una bistecca, un formaggio o un uovo prodotti dall'industria alimentare ed esposti sugli scaffali dei supermercati. Ma esiste un'altra possibilità, un modo migliore di produrre e consumare, un mercato alternativo fatto di piccole fattorie, caseifici artigianali, allevamenti naturali, dove gli animali vivono nella loro condizione naturale, e non come malati terminali, dove il pianeta viene rispettato, accudito e nutrito e non solamente depredato. Dove, soprattutto, possiamo trovare cibo vero, sano, pulito perché prodotto da un'agricoltura sostenibile. Rispondendo a quattro semplici domande questo libro vi guiderà verso un'alimentazione più sana, più corretta, più sostenibile nei confronti dell'ambiente e degli animali. Avrà anche delle straordinarie ripercussioni sulla qualità della nostra vita e della nostra comunità. La seconda parte del libro è una guida interattiva geolocalizzata che vi formerà i giusti indirizzi per trovare il cibo vero, con oltre 600 luoghi tra aziende agricole, negozi, mercati, ristoranti, agriturismi, dove poter acquistare, consumare o soggiornare. Un libro che ci aiuterà a migliorare la qualità della nostra vita.

E' comoda definirsi scrittori da parte di chi non ha arte né parte. I letterati, che non siano poeti, cioè scrittori stringati, si dividono in narratori e saggisti. E' facile scrivere "C'era una volta..." e parlare di cazzate con nomi di fantasia. In questo modo si è assicurato e non hai rompialle che si sentono difamati e che ti querelano e che, spesso, sono gli stessi che ti condannano. Meno facile è essere saggisti e scrivere "C"è adesso..." e parlare di cose reali con nomi e cognomi. Impossibile poi è essere saggisti e scrivere delle malfatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per fatti cessante di scrivere. Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricorda di Dante Alighieri e della fine che fece il primo saggista mondiale. Le vittime, vere o presunte, di soprusi, parlano solo di loro, inascoltati, pretendendo altro. Io da vittima non racconto di me e delle mie traversie. Ascoltato e seguito, parlo degli altri, vittime o carnefici, che l'aiuto cercato non lo concederanno mai. "Chi non conosce la verità è uno sciocco, ma chi, conoscendola, la chiama bugia, è un delinquente". Aforisma di Bertolt Brecht. Bene. Tante verità soggettive e tante omertà son tasselli che la mente componono. Io le cerco, le filtro e nei miei libri compongo il puzzle, svelando l'immagine che dimostra la verità oggettiva censurata da interessi economici ed ideologie vetuste e criminali. Rappresentare con verità storica, anche scomoda ai potenti di turno, la realtà contemporanea, resta una scelta alimentare e uno stile di vita in armonia con la natura

Istruzioni dall'aldilà

No Vegan

In viaggio per Veganville

Diventare vegani

Breve storia del veganismo

Del perché chi pratica yoga dovrebbe essere vegano

Vivere vegetariano For Dummies

Vegan senza glutine

Yuzuveda e autoguarigione. L'approccio vedico alla salute secondo Maharishi

Senza carne, pesce, latte, uova, formaggi e miele si vive benissimo, buono, sano, giovane 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 convenzionali (farmaci, chemioterapia, radioterapia). Il libro include 70 ricette approvate dall'autrice dal punto di vista nutrizionale, consigliate e selezionate da chi ha scelto di vivere "vegan".

Amg gli animali, migliora la tua salute e rispetta l'ambiente! Adottando nel mondo Vegano? Vuoi cambiare il tuo regime alimentare? Vorresti mangiare in modo più salutare? Ti piacerebbe nutrirsi senza far uso di prodotti animali? Ad oggi, c'è in costante aumento il numero di persone che abbracciano il Veganesimo nella loro quotidianità. Essere vegetariani non basta per dimostrare l'amore che proviamo verso gli animali e per rispettare l'ambiente in cui viviamo, ma è necessario fare un ulteriore step per pulire la nostra coscienza: è necessario essere vegani. Inoltre, nutrirsi di cibo vegano porta notevoli benefici sia a livello salutare (le sostanze nocive sono presenti, soprattutto, nella carne animale) che a livello economico. Grazie a questo libro apprendrai, nello specifico, che cos'è il Veganesimo, quali sono i consigli per rendere appetibili i piatti previsti nella dieta vegana. Scoprirai che la carne non è l'unico alimento da cui possiamo trarre energia. Anzi, spesso ricavano la fonte energetica dai carboidrati (pasta, riso), presenti anche nell'alimentazione vegana. Capito! per capitollo, scoprirai i benefici principali della dieta a base vegetale. Timpato positivo del mondo vegano sul pianeta, e conoscerai, in sintesi, le storie degli altri più famosi che hanno sposato il Veganesimo. Ecco che cosa ottieni da questo libro:
• Che cos'è il Veganesimo - La differenza con il Vegetarianismo - Perché è importante la dieta vegana - Le controindicazioni della carne - Perché mangiare carne fa male - Quali sono i benefici salutar della dieta a base vegetale. - L'influenza del Veganesimo sul nostro pianeta. - I dati del Veganesimo nel mondo. - I consigli nutrizionali per chi fa attività fisica. - E molto di più! Se vuoi diventare vegano, non devi avviare una rivoluzione del tuo regime alimentare, ma bastano delle lievi modifiche che riguardano la preparazione dei pasti presenti nella tua alimentazione. Questo cambiamento comporta costanza e fatica, soprattutto nei primi tempi. Ma, successivamente, rientrerà implicitamente nel tuo modo di essere e non potrai pensare o agire diversamente. Vuoi scoprire la Vegan Life? Scopri subito come fare! Scrorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora!"

Tante ricette salutar e saporte, ben catalogate per fasce di età, suggeriscono cosa dare da mangiare ai nostri bimbi, per farli crescere sani, consapevoli e sensibili alle esigenze del pianeta.

Ci sono tantissimi buoni motivi per diventare Vegetariani o Vegani: salute, amore per gli animali, ecologia, ecc. Questo libro è dedicato proprio a chi ha deciso di fare il grande passo: diventare vegetariano o vegano! Ma per fare una scelta consapevole e convinta bisogna prima documentarsi al meglio e questo libro è proprio quello che serve. Scritto con uno stile leggero, ironico e intelligente, fa riflettere e dà mille consigli pratici sui nuovi percorsi alimentari da intraprendere. Nulla di scontato o noioso, attraverso questa guida scoprirai tante cose curiose e utilissime. Ma, attenzione, non è solo un libro "teorico", anzi: è un libro pieno di ricette golose e salutare, pronte per essere realizzate e gustate! E allora, cosa aspetti? Ti butti o non ti butti? Scopri subito... Perché è bene cambiare alimentazione. Come trovare le giuste motivazioni per farlo. Come non cambiare idea prima o durante. Cosa mangia un vegetariano e cosa un vegano. Come convivere a tavola con chi non lo è. Come arricchire la propria alimentazione veg. Come guadagnarsi in salute. Perché farà del bene al mondo. Come cambiare il modo di fare la spesa senza traumi. Come passare da zero a vegano. Come passare da vegetariano a vegano. Vegano o Vegetariano? Le migliori ricette vegetariane. Le migliori ricette vegane e molto altro...

Non è una moda ma una scelta salutare, rispetta il pianeta e pensa che ognuno sia libero di scegliere cosa mangiare. Ma ha deciso di scrivere questo volume per rispondere a tutte le persone che, nel suo studio e sul suo blog, che si occupa di salute, lo interpellano continuamente sulla dieta vegana. Se volete dimagrire e un'unica vi ha consigliato di consumare solo vegetali o se state pensando di far diventare vegana tutta la famiglia compresi i vostri bambini, leggete questo libro. L'autore, esperto di alimentazione e attento osservatore degli stili di vita, ha raccolto dati, esperimenti, ricerche, prove, studi e in queste pagine racconta in modo semplice e accessibile tutto ciò che avete sempre voluto sapere sul veganismo, risponde alle domande più frequenti, ai dubbi, alle curiosità sia giornali, nel web, al bar e persino negli ambulanti medici). Fa finalmente chiarezza riguardo a una serie di luoghi comuni, false certezze, dogmi e affermazioni senza fondamento che rimbalzano in rete. Alla fine, saprete esattamente a chi e a cosa credere, quali sono le scelte sane e quelle pericolose, come distinguere un ottimo slogan di marketing da una verità scientifica. Per il vostro bene.

La cucina vegna è ricca di creatività, fantasia e gusto: mangiare vegano vuol dire gustare una varietà senza uguali di cibi, un tripudio di colori, sapori, profumi e inventiva, ma soprattutto scegliere una dieta sana per se stessi e compiere una scelta etica per il pianeta. Con oltre 500 ricette con corredo da fotografie che fanno venire l'acquolina in bocca, Vegan è un bestseller internazionale che vi farà conoscere tutto ciò che occorre per diventare uno chef stellato, con ricette che non mancheranno di stupire anche i più irriducibili! Gustosi formaggi cassalinghi preparati senza latte e derivati, prelibati dessert senza uova e persino stuzzicanti arrosti senza carne... Basta adottare semplici accorgimenti e ingredienti naturali per creare capolavori da chef di alta cucina, sostituire facilmente le uova nei dessert e preparare raffinati antipasti come il caviale vegetariano - I benefici dell'alimentazione vegan - Gli strumenti necessari e gli ingredienti di base - Come sostituire con successo uova e latticini - Ricette golose per ogni occasione

Figlie del Fondo 1013

Buono, sano, vegano

La Yoga è Vegan

Bimba sano vegano

Sweet Kabocha

Radiestesia, Elettromagnetismi, Naturopatia

di Tania Fatma Palombi

Origine animale. Come continuare a mangiare carne e salvare il pianeta, la vostra salute e gli animali

Un mondo di puppe. I sapori delle mamme nell'alimentazione del bambino da 0 a 6 anni

La cucina vegetariana

Adolescenti dall'acne al peso. I consigli pratici (e le ricette) della nutrizionista

Che la temperatura terrestre stia aumentando è la notizia più preoccupante è un dato di fatto. Lo è altrettanto che un terzo delle emissioni dei gas che saturano l'atmosfera proviene dalle attività di allevamento intensivo di mucche, maiali e polli. Non solo: più cresce la domanda globale di carne e altri prodotti derivati dagli animali, più le foreste vengono bruciate per far spazio a coltivazioni che diventeranno mangime. Di fronte a un quadro così inquietante è possibile una scelta di maggiore responsabilità verso il pianeta? La risposta è sì: basta diventare almeno un po' più vegani. Farlo è una scelta non solo auspicabile, ma addirittura facile se si viene guidati opportunamente al cambiamento, se si impara come organizzare i propri pasti, se si disinnescano i luoghi comuni per cui quella vegana sarebbe un'alimentazione incompieta, mortificante per il gusto, difficile già dal momento della spesa e comunque non adatta ai bambini; infine, se anche chi vegano già lo è riesce a non rendersi insopportabile agli occhi del resto del mondo. La dottoressa Silvia Goggi ci accompagna passo dopo passo in questo percorso, esattamente come fa ogni giorno con i suoi pazienti. E ci spiega con rigore scientifico e grande semplicità di linguaggio perché quella green è la scelta che cambierà - in meglio - la nostra vita e quella del pianeta.

Tra le tante cose che molti possono pensare, la dieta vegetariana non è una moda, ma è una scelta consapevole che ha una storia e anche lunga, a partire dall'antichità, se non dall'inizio dei tempi, quando i nostri antenati primitivi si cibavano di bacche ed erbe, trascurando totalmente il consumo di carni. Partendo da un'analisi della nostra fisiologia, cercheremo di conoscere meglio questo stile alimentare, passando attraverso un approfondimento dei vantaggi personali, sociali e globali che la scelta vegetariana porta con sé. Al termine di questo percorso sulla scelta vegetariana, approfondiremo The China Study, considerato da molti la testimonianza più completa e importante sullo stretto rapporto esistente tra cibo e salute, e la ricerca più esemplare sulle abitudini alimentari, la dieta e le malattie effettuata sugli esseri umani. Il dottor T. Colin Campbell, esperto di nutrizione e scienziato promotore di questo straordinario viaggio da una parte all'altra del mondo, è riuscito a rivelare molte verità intorno a tutti quegli alimenti che da sempre crediamo sani ma che in verità non lo sono, dimostrando i vantaggi di una dieta basata su cibi naturali e vegetali e proponendo una soluzione semplice e alla portata di tutti: una dieta sana.

Raccolta di ricette Vegan semplici, veloci e alla portata di tutti. Questo ebook è rivolto non solo a vegetariani o vegani, ma anche a chi ha voglia di cucinare "alternativo". Il libro è composto dai seguenti capitoli: Perché scegliere vegan?; La scelta personale: L'amore per gli animali, anime indifese; Alimenti vegetali alternativi a quelli di origine animale; Preparazioni di base; Antipasti; Primi piatti; Secondi piatti; Contorni; Dolci; Ringraziamenti. Spero con tutto il cuore che possa essere d'aiuto nella preparazione delle vostre ricette di tutti i giorni.

Una guida per orientarsi nel mondo vegano. - Etimologia e definizione - Dal vegetarianismo al veganismo - Donald Watson, il pioniere del movimento vegan - Il Vegan News e i primi passi del veganismo - Veganesimo e antispesismo - La pratica nel quotidiano - Le controversie - Effetti e rischi per la salute - Moda, business o scelta etica? - Diventare vegani per l'ambiente - I miti da sfatare sulla dieta vegana I mini-ebook di Passerino Editore sono guide utili, essenziali e complete, per orientarsi nella storia del mondo.

Perché sempre più persone diventano vegane? Quella del veganismo è una moda passeggera o il frutto di una consapevolezza profonda che implica un cambio di stile di vita? In questi ultimi anni il dibattito imperverva sui media e sui social, e mentre c'è chi cerca di demonzicare la dieta vegetale, le fila di chi ha a cuore gli animali, il futuro del pianeta e la propria salute si ingrossano in modo esponenziale. Medici e nutrizionisti si affrontano a colpi di studi scientifici, il popolo del web si scontra con toni accesi, e intanto le aziende si organizzano per attrarre quella che non è più una nicchia di mercato, ristoranti e bar si attrezzano per venire incontro alle richieste, sempre maggiori, di chi ha intrapreso una scelta di vita. Ma allora perché il vegano viene considerato come un hippie, un estremista appartenente a una setta e, nel migliore dei casi, l'amico pesante che è meglio non invitare a cena? Tra riflessioni, informazioni e curiosità, un libro agile per saperne di più sul mondo dei vegani e una filosofia di vita che potrebbe cambiare la sorte di milioni di esseri viventi e del nostro pianeta.
• Vegetariani e vegani: quasi 5 milioni di italiani hanno già deciso - Cosa mangia, come si veste e come vive un vegano? - Quali sono le ragioni del veganismo? - L'antispesismo e i movimenti per i diritti degli animali
• La dieta vegana: pregiudizi e verità scientifiche - L'allevamento intensivo: quando l'industria rompe il patto con la natura Martina DonatiLavora nell'editoria da vent'anni, vive a Firenze con suo figlio Nilo di undici anni, vegano. Aderisce al pensiero antispesista e ha uno stile di vita il più possibile cruelty free.

100 ricette vegane da servire in ciotola. Valentina Goltara è una giovane consulente nutrizionale, in ogni ciotola ci propone un pasto equilibrato e sano, prediligendo ingredienti integrali e di stagione. Ci aiuta a scegliere la ricetta che fa per noi attraverso una segnalazione intuitiva dei piatti gluten-free, o senza ingredienti che possono provocare allergie come la frutta in guscio o la soia. Le ciotole prendono ispirazione sia dalla cucina tradizionale italiana che da quella internazionale in un mix di sapori e colori affascinanti, ricetta dopo ricetta, pagina dopo pagina. Ideali per il pasto da portare in ufficio, da portare al parco o da consumare in casa comodamente seduti sul divano, le ciotole di Valentina sono perfette anche per una cena importante o romantica.

Vegan Fitness

Oltre 500 ricette vegan per tutte le occasioni

Keep calm e diventa vegano

ANIMALOPOLI

Diventare vegetariani o vegani

Come creare un mondo senza crudeltà

Bambini a tavola, la giusta alimentazione per crescere sani e forti

Vegan Revolution

Run Veg

Ricettario Vegano - Salute naturale

Dalla fabbrica alla forchetta

Veganismo, alimentazione vegetariana e alimentazione vegana, perché essere vegani, i nutrienti fondamentali nella dieta vegana, dove trovare le vitamine e i sali minerali, la cottura degli alimenti, vivere vegano al di là del cibo, mangiare fuori casa, i cibi di stagione, i bambini vegani, un accurato ricettario e tanto altro ancora in un eBook di 128 pagine semplice e completo. Salute Naturale è la collana di manuali pratici di medicina olistica: conoscenza, tecniche e rimedi naturali per capire e curare il corpo e lo spirito. Manuali fatti con rigore, per comprendere che la miglior cura è prevenire, prevenire è conoscere, conoscere è cambiare. La miglior cura è amarsi seguendo uno stile di vita sano, senza dogmi, vivendo la vita. La miglior cura è mangiare bene nella giusta quantità e varietà, consapevoli di quello che mettiamo in bocca. La miglior cura è usare bene il corpo che ci accompagna: camminare, nutrire, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

SEI GIÀ VEGANO? Grazie a questo libro scoprirai tante buone RICETTE e CONSIGLI UTILILI per migliorare la tua DIETA VEG. NON SEI ANCORA VEGANO? Questo libro ti illuminerà sui tanti benefici che una dieta vegana può offrirti in termini di SALUTE, BENESSERE, UMORE e FORMA FISICA. Infatti, non tutti sanno che, rispetto agli onnivori, i vegani sono molto meno soggetti ad ammalarsi di tumore. E non solo! Sapevi, ad esempio, che il consumo eccessivo di alimenti di origine animale è associato non solo all'insorgere di tumori ma è anche responsabile di affaticamento renale, malattie cardiocircolatorie e diabete? I cibi Veg, invece, sono tipicamente ANTIOSSIDANTI e questa particolare caratteristica li rende un vero "toccasana" per il nostro organismo. Detto in altre parole, una corretta DIETA VEGANA È ANTICANCRO! Forse hai paura di non reggere alla vita da vegano? Beh, considera che superata la prima fase di "abitudine", inizierai pian piano a sentirti meglio e questa sensazione positiva ti indurrà a non abbandonare mai più la nuova strada intrapresa. Ma sai che benefici per l'intestino e la digestione? E poi, non è vero che i vegani hanno meno energie, anzi! Tantissimi alimenti vegani, infatti, sono stra-ricchi di vitamine e altri principi in grado di trasmettere sin da subito, NUOVA VITALITÀ e brio alla tua vita. Non sei ancora convinto? Beh, ma non volevo convincerti, ci mancherebbe! Però sappi che una sezione di questo libro è pensata proprio per darti la possibilità di fare una PROVA VEGANA DI 30 GIORNI. Pensaci! Solo 30 giorni che potranno CAMBIARE LA TUA VITA! Oppure no, chi può mai dirlo... Però provare non ti costa niente, no? Ah, last but not least, imperdibili i consigli per una SPESA VEGANA INTELLIGENTE ed ECONOMICA. Perché ci sono tanti trucchi e segreti da conoscere nel mondo veg, sai? Tipo il discorso sul "mondo bio" o sui finti cibi vegani... Ma non voglio rovinarti troppe sorprese. Dai, in ogni caso, facci un pensiero e comunque, intanto, continua a leggermi, non te ne pentirai affatto!

Una guida semplice per vegani alle prime armi - scopri come il veganismo può trasformare la tua vita OGGI STESSO! "Le basi di un sano stile di vita vegano" è una guida che ti porterà salute e felicità vita natural durante. Se sei un neo vegano indeciso, un vegetariano "né carne né pesce" o un onnivoro incuriosito dal veganismo, questo libro fugherà ogni tuo dubbio. Scoprirai che è possibile assumere proteine a sufficienza, adattarsi ad ogni occasione sociale, imparare ad amare gli spinaci e gustare la pizza, i nachos, i brownie e altro ancora, senza alcun prodotto di origine animale. Anche i vegani "professionisti" possono scoprire alcuni nuovi trucchi! Lo stile di vita vegano non è solo un'altra dieta alla moda e il mondo sta cominciando a capire il perché. Il veganismo è utile per chi desidera condurre una vita più sana, perdere peso, ridurre il rischio di malattie croniche e molto altro ancora. Una dieta priva di prodotti di origine animale significa anche vivere una vita più verde e rendere il mondo un posto migliore, un piatto alla volta. Tuttavia, una delle motivazioni principali per diventare vegano è quella di porre fine all'immorale macellazione degli animali destinati al consumo umano. Un sano stile di vita vegano: seguire un'alimentazione priva di carne e latte e di latticini Scopri la differenza che può fare nella tua vita un regime alimentare basato sui vegetali! Se vuoi migliorare la tua salute in generale, perdere qualche chilo, dimostrare la tua compassione per gli animali o tutelare l'ambiente, "Le basi di un sano stile di vita vegano" ti indica la strada. Questo libro guida ogni tuo passo, fornendoti gli strumenti, le risorse e le ricette necessarie per rendere la transizione verso il veganismo sana, piena di gioia e deliziosa. Oltre a fare propri passi chiari e concreti per la transizione verso il veganismo, i lettori comprenderanno che il veganismo rappresenta un cambiamento flessibile Diciamoci la verità: quando i figli diventano adolescenti, loro scoprono la vita da adulti, ma per i genitori cominciano i guai. Non basta la contestazione dell'autorità, o i segreti da cui i genitori sono esclusi: i nostri ragazzi devono costruire la propria identità, che passa attraverso l'accettazione di sé e del proprio corpo - e quindi anche del modo in cui lo curano e lo nutrono. L'alimentazione degli adolescenti, però, è un campo pieno di insidie e "mode" pericolose: dai cibi spazzatura alle diete vegane fai da te, dalle ragazze che vogliono pance piatte e cosce da Barbie ai maschietti che si imbottiscono di carne e proteine per mettere su massa muscolare, fino alle colazioni saltate e alle bevande gassate. Alla luce di tutto ciò, come possiamo nutrire correttamente i nostri ragazzi? Questo libro ci aiuta a fare chiarezza su molti dubbi che attanagliano i genitori. E lo fa con l'empatia di una madre alle prese con due figlie adolescenti, e il rigore di una nutrizionista affermata esperta in scienza degli alimenti. Grazie alle sue storie e ai suoi consigli, scopriremo come combattere l'acne con una sana alimentazione, o come organizzare colazioni salate che contrastino l'eccesso di zuccheri, o ancora come preparare merende che evitino l'abuso di salumi dopo l'attività fisica. Scopriremo quali sono i piani nutrizionali più equilibrati per figli ipersportivi, o come evitare le diete stop and go che le ragazze copiano dal web. Ma soprattutto capiremo che nutrirsi non è solo un atto biologico, ma il veicolo attraverso cui passa il legame familiare, l'impronta dell'amore materno al quale tutti noi torniamo, anche da adulti. Ed è questo il segreto più importante.

VegPyramid_Junior, la dieta vegetariana equilibrata e completa, adattata e rielaborata per bambini e adolescenti. Esistono ancora pregiudizi tra medici e pediatri tali da sconsigliare vivamente ai genitori una scelta vegetariana per i propri figli. Il rischio è quindi di essere costretti al «fai da te», con la possibilità tangibile di compiere errori, qualora ci si imbatTA in fonti non accreditate. Le linee Guida della VegPyramid sono ormai un sistema «collaudato» da tutti coloro che lo hanno utilizzato: con le loro indicazioni, rendono semplice la realizzazione di un menu vegetariano equilibrato, completo e gustoso. Benché funzionino benissimo nell'adulto, non sono tuttavia applicabili all'età pediatrica, dal momento che le richieste nutrizionali di questa fase della vita sono differenti non solo da quelle dell'adulto, ma anche a seconda delle varie fasce d'età. VegPyramid_Junior colma questa lacuna accompagnando i genitori nel percorso alimentare dei figli, permettendo loro di creare una sintonia/sinergia con il pediatra di fiducia. Con le informazioni nutrizionali sugli alimenti e i gruppi di nutrienti fondamentali, le indicazioni sulle principali patologie causate da un'alimentazione squilibrata, l'analisi dei bisogni e fabbisogni energetici delle diverse fasce d'età, le indicazioni per i menu delle mense scolastiche e suddivisi a seconda dell'apporto calorico. Uno strumento indispensabile per i genitori e il loro pediatra.

Ti attira la cucina vegana ma soffri di allergie alimentari che ti costringono a escludere cereali e latticini? Vegani senza glutine diventerà il tuo punto di riferimento per seguire un'alimentazione a base vegetale senza glutine e derivati del latte. Frutto della collaborazione tra Maria Alessandra Tosatti, esperta nutrizionista curatrice della pagina Facebook VegetAzione, e la nota chef Francesca Gregori, Vegan senza glutine non è solo un libro di ricette, ma una guida utile e indispensabile per celiaci, allergici alle proteine del latte, intolleranti al lattosio, lacto-ovo vegetariani e vegani. Inoltre, si rivolge a tutti coloro che desiderano approfondire i principi di un modo di nutrirsi genuino senza rinunciare a gusto e raffinatezza. In Vegan senza glutine troverai inoltre le ricette di Francesca Gregori, la famosa chef del blog The Mindful Tomato: originali, sani e gustosi piatti vegani e senza glutine dall'antipasto al dolce, senza trascurare le occasioni speciali, con menù completi. Particolare attenzione viene data alla stagionalità dei prodotti, all'utilizzo di cereali integrali naturalmente privi di glutine, alla territorialità degli alimenti.

LA DIETA VEGANA. Le Migliori Ricette e i Consigli Alimentari per Vivere in Salute e in Forma, senza sacrifici

Diventare vegetariani

Mamma, che fame

VegPyramid_Junior

VegFacile -- passo a veg - diventare vegan passo passo è facile!

Tante deliziose ricette per le tue performance sportive. Cibi e superfood nella dieta vegana degli atleti professionisti.

Diventare vegani... Guida completa a una scelta alimentare salutare ed etica

Uomo ed animale: chi è la bestia?

È facile diventare un po' più vegano

Con una guida interattiva per econnivori principianti

Migliora le tue performance sportive. La dieta vegana degli atleti professionisti.

Rivista di promozione e divulgazione dell'attività del Fondo Edo Tempia Onlus per la lotta contro i tumori.

Veganville è una città ideale costruita sulla cima di una montagna, che accoglie chiunque voglia dare il proprio contributo per rendere il mondo un posto migliore. Un passo alla volta. Con chiarezza, pragmatismo e un pizzico di provocazione, Tobias Leenert propone un nuovo modo di pensare all'attivismo animalista, più inclusivo e flessibile, che coinvolga tutti, vegani di lunga data, vegetariani, onnivori, singoli individui, organizzazioni e aziende. Solo collaborando e confrontandoci senza dogmatismo, possiamo unire le forze, aiutare gli animali e fare del bene al pianeta. Ricco di informazioni, consigli, esempi e riflessioni. In viaggio per Veganville è una vera e propria chiamata alla azione collettiva. A cura di Claudio Pomo, Responsabile campagne di Essere Animal.

Vegetariani o vegani si nasce... o si diventa! Sempre più persone scelgono di diventare vegetariane o vegane, non solo per il rispetto degli animali, ma anche per l'impronta ecologica e l'attenzione alla salute. Cambiare regime alimentare, tuttavia, è un passo che richiede consapevolezza: non basta eliminare di punto in bianco alcuni ingredienti, è necessario sapere quali sono i nutrienti indispensabili per il proprio benessere e come possono essere recuperati da fonti alternative, arrivando a un'alimentazione ancora più ricca. Questo volume accompagna passo per passo chiunque abbia deciso di diventare vegetariano o vegano, sia valutando questa scelta oppure chi, semplicemente, ama il buon cibo: quadro storico e culturale della scelta vegetariana e vegana - approfondimenti sui dubbi più diffusi - informazioni nutrizionali complete per un'alimentazione equilibrata - istruzioni pratiche su come avvicinarsi allo stile di vita veg - proprietà e utilizzi degli ingredienti. Il libro è arricchito da oltre 60 ricette, tante fotografie, per muovere i primi golosi passi nel mondo della cucina veg.

Scopri le gustose ricette vegan fitness ed avrai finalmente una condizione fisica invidiabile! Sei vegano o vegetariano e vorresti sapere come diffinire le proteine animali? Vorresti scoprire quale dieta vegana sia utile per mantenere in forma? Ti piacerebbe avere informazioni sulle ricette vegane più gustose? Sfatiamo il mito secondo cui i vegani o i vegetariani non riescano a sostituire adeguatamente la carne e le altre proteine animali nel loro piano alimentare. Questa congettura è assolutamente errata e si dimostra tale anche per gli sportivi, in quanto, oltre alle proteine, esistono determinate sostanze nutritive che producono notevoli benefici al nostro organismo in allenamento, dandogli la giusta energia e vitalità. Non dobbiamo in alcun caso sottovalutare la questione, ed è consigliato rivolgersi a nutrizionisti per intraprendere la dieta vegan fitness più consona alle nostre esigenze specifiche. Grazie a questo libro scoprirai come costruire la tua dieta e avrai suggerimenti su quali siano gli ingredienti essenziali che dovranno costituire i menù durante i diversi passi del giorno. Apprenderai, nello specifico, le ricette vegetariane e vegane, che presentano una descrizione approfondita dei piatti indicati e consigliati nel libro. Capito! per capitollo, scoprirai, quindi, quali sono i benefici principali della dieta vegan fitness e come essa possa risultare più salutare rispetto ad un'alimentazione basata sull'uso di proteine animali. I benefici indicati nel manoscritto valgono per tutti, e non solo per chi pratica attività fisica. Ecco che cosa ottieni da questo libro: Perché è sbagliato mangiare la carne. Le indicazioni su come costruire una dieta sana. Esempi di possibili menù. Ingredienti principali in una dieta a base vegetale. Esempi di ricette vegetariane. Ingredienti e descrizione di ciascuna ricetta vegetariana. Esempi di ricette vegane. Ingredienti e descrizione di ciascuna ricetta vegana. I benefici salutarli di una buona dieta vegana. E molto di più! Apre la tua mente ed informarti sui benefici che potresti donare al tuo corpo seguendo una dieta vegan fitness. Se decidi di diventare vegano o vegetariano, il passaggio non sarà semplice e necessari dei consigli di un esperto nel settore. Non si scherza con la propria salute, e per questo motivo ti "fai da te" è altamente sconsigliato. Sei interessato al mondo vegano? Hai già sposato il Veganesimo e vorresti migliorare il tuo piano alimentare? Scopri subito come fare! Scrorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora!"

COME DIVENTARE VEGETARIANO O VEGANI. Con tante Ricete Golose e Salutari

Vegan

Ricette Vegan Fitness

LA SALUTE è NEL SANGUE

La dieta vegetariana per i bambini e gli adolescenti

Alimentazione energetica naturale. La nuova guida al mangiare giusto

Diventare Vegani - Un Tuffo Nella Salute

Una guida completa di cultura e cucina veg per iniziare a capire di più e meglio

Strechando in una cucina Vegan