

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, nuotare, respirare, emozionarsi. La miglior cura è libertà di amare, per muovere l'energia incontenibile che sussurra dentro di noi.

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 - Veganismo e antispecismo - La pratica nel quotidiano - Le controversie - Effetti e rischi per la salute - Moda, business o scelta etica? - Diventare vegan per l'ambiente - I miti da sfatare sulla dieta vegana I mini-ebook di Passerino Editore sono guide agili, essenziali e complete, per orientarsi nella storia del mondo.

Run Veg

LA SALUTE é NEL SANGUE

Dalla Fabbrica alla Forchetta

Mamma, che fame

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

100 ricette vegan 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.

Scopri le gustose ricette vegan fitness ed avrai finalmente una condizione fisica invidiabile! Sei vegano o vegetariano e vorresti sapere come sostituire le proteine animali? Vorresti scoprire quale dieta vegana sia utile per mantenerti 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 pasti del giorno. Apprenderai, nello specifico, le ricette vegetariane e vegane, che presentano una descrizione approfondita dei piatti indicati e consigliati nel libro. Capitolo per capitolo, 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 otterrai da questo libro: Perché è sbagliato mangiare la carne. Le indicazioni su come costruire una dieta sana. Quali alimenti sono fondamentali nei menù. 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 salutarì di una buona dieta vegana. E molto di più! Apri la tua mente ed informati 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 necessiti dei consigli di un esperto nel settore. Non si scherza con la propria salute, e per questo motivo il "fai da te" è altamente sconsigliato. Sei interessato al mondo vegano? Hai già sposato il Veganismo e vorresti migliorare il tuo piano alimentare? Scopri subito come fare! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

E' comodo 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 il successo è assicurato e non hai rompiballe che si sentono diffamati 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 malefatte dei magistrati e del Potere in generale, che per logica ti perseguitano per farti cessare di scrivere. Devastante è farlo senza essere di sinistra. Quando si parla di veri scrittori ci si ricordi 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 aiuto. 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 corrompono. 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, riportandola al passato e proiettandola al futuro. Per non reiterare vecchi errori. Perché la massa dimentica o non conosce. Denuncio i difetti e caldeggio i pregi italici. Perché non abbiamo orgoglio e dignità per migliorarci e perché non sappiamo apprezzare, tutelare e promuovere quello che abbiamo ereditato dai nostri avi. Insomma, siamo bravi a farci del male e qualcuno deve pur essere diverso!

Bambini a tavola. La giusta alimentazione per crescere sani e forti

VegPyramid Junior

No Vegan

Buono, sano, vegano

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

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

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 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 salutari, 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 diventare vegano Come convivere a tavola con chi non lo è Come arricchire la propria alimentazione veg Come guadagnarci in salute Perché farai 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...

La rivoluzione vien mangiando! Da dove proviene il cibo che acquistiamo? Come viene prodotto? Cosa si nasconde dentro i capannoni degli allevamenti 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 di mangiare che è sempre stato presente, ma che è stato quasi dimenticato: il vegetarianismo. Un modo di mangiare sano, salutare, rispettoso per l'ambiente e per gli animali. Ma perché? Perché è bene cambiare alimentazione Come trovare le giuste motivazioni per farlo Come non diventare vegano Come convivere a tavola con chi non lo è Come arricchire la propria alimentazione veg Come guadagnarci in salute Perché farai 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...
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 depredata. 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 modo di mangiare sano, salutare, rispettoso per l'ambiente e per gli 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 fornirà 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 cambiare il modo di mangiare. A differenza di quello 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, fino allo studio di una più corretta alimentazione, 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 associate. Un libro che ci aiuterà a cambiare il modo di mangiare.
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.

Diventare Vegani - Un Tuffo Nella Salute

Sweet Kabocha

Vivere vegetariano For Dummies

Il Gusto della gioia

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

Scopri l'alimentazione crudista e naturale, per essere in forma e in salute

Tema centrale è la scelta vegan, argomento di grande attualità in quanto coinvolge non solo l'alimentazione, ma anche altri aspetti relativi all’etica, all’ambiente e alla salute individuale e del Pianeta. Questo libro rappresenta un manuale per principianti vegan davvero unico nel suo genere, basato sull’esperienza diretta dell’autrice e ricchissimo di consigli pratici, approfondimenti e indicazioni utili a portare avanti al meglio questa scelta nella vita di ogni giorno. In questo libro l’autrice racconta in prima persona il percorso che l’ha portata a scegliere di diventare vegana, rispondendo alle tante domande che si è sentita rivolgere nel corso degli anni, le stesse di chi si avvicina per la prima volta a questa scelta. Cosa mangiano i vegani... solo erbetta? Da dove prendi il ferro? E le proteine? Ma quindi... non mangi nemmeno il tonno? L'intento è quello di parlare della scelta vegan in modo semplice e accessibile a tutti, approfondendo non solo le ragioni che stanno dietro a questa scelta (aspetti etici, salutistici, ambientali), ma fornendo inoltre consigli pratici su come affrontare la quotidianità, come ad esempio dove fare la spesa, cosa mettere nel carrello o in che modo sostituire latte, burro e uova. Un manuale pratico per una scelta consapevole: chiunque può diventare vegan, in qualunque stadio della vita.

Ama gli animali, migliora la tua salute e rispetta l'ambiente addentrandoti nel mondo Vegano! Vuoi cambiare il tuo regime alimentare? Vorresti mangiare in modo più salutare? Ti piacerebbe nutrirti senza far uso di prodotti animali? Ad oggi, è in costante aumento il numero di persone che abbracciano il Veganismo 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 apprenderai, nello specifico, che cos'è il Veganismo, qual è la differenza con il Vegetarianismo, e 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 ricaviamo la fonte energetica dai carboidrati (pasta, riso), presenti anche nell'alimentazione vegana. Capitolo per capitolo, scoprirai i benefici principali della dieta a base vegetale, l'impatto positivo del mondo vegano sul pianeta, e conoscerai, in sintesi, le storie degli atleti più famosi che hanno sposato il Veganismo. Ecco che cosa otterrai da questo libro: - Che cos'è il Veganismo. - La differenza con il Vegetarianismo. - Perché è importante la dieta vegana. - Le controindicazioni della carne. - Perché mangiare carne fa male. - Quali sono i benefici salutarì della dieta a base vegetale. - L'influenza del Veganismo sul nostro pianeta. - Le storie degli atleti vegani. - I dati del Veganismo 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! Scorri verso l'alto e fai clic su "Acquista ora"!

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.

Figli vegetariani

Ricettario Vegano - Salute naturale

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