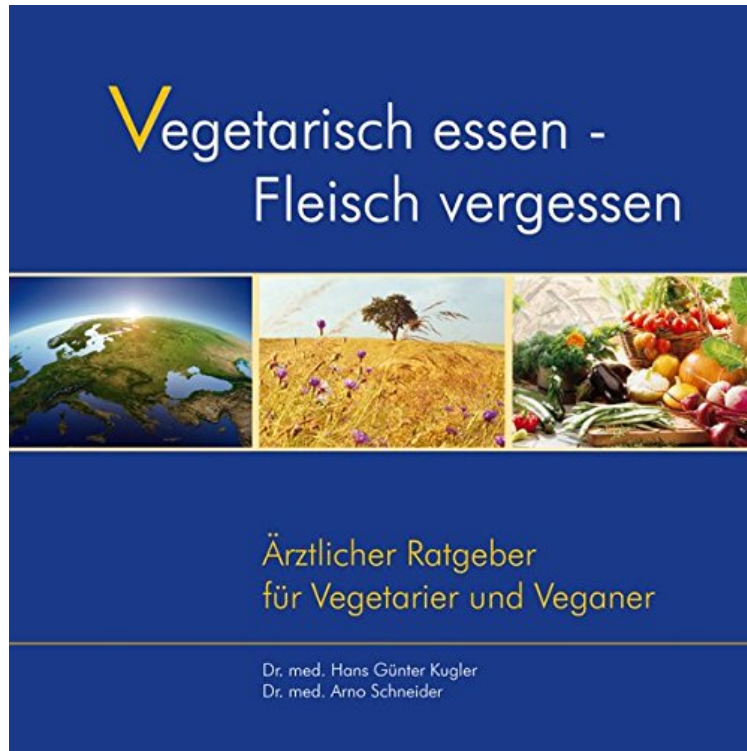


[Pdf free] Vegetarisch essen - Fleisch vergessen. rztlicher Ratgeber fr Vegetarier und Veganer

# Vegetarisch essen - Fleisch vergessen. rztlicher Ratgeber fr Vegetarier und Veganer

Von Dr. med. Hans Guenter Kugler, Dr. med. Arno Schneider  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #292091 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-12Abmessungen: 8.31 x .39b x 8.15l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 39.Mb

**Von Dr. med. Hans Guenter Kugler, Dr. med. Arno Schneider : Vegetarisch essen - Fleisch vergessen. rztlicher Ratgeber fr Vegetarier und Veganer** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch essen - Fleisch vergessen. rztlicher Ratgeber fr Vegetarier und Veganer:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgezeichnetes Ganzheitsbuch aus kompetenter und selbsterfahrener SichtVon Gaby KoeuneSehr fundierte und leicht verstndliche Informationen aus kompetenter und (selbst)erfahrener Hand. Beosnders auch die Idee der Friedfertigen Landwirtschaft sowie das Hintergrundwissen finde ich ausgezeichnet. Unbedingt lesen!4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. InformativVon SoniaIch habe dieses Buch fuer meine Tochter gekauft, die sich gerne vegetarisch ernaehren moechte. Um ihr die Umstellung zu erleichtern und auch nuetzliche Informationen zum Thema Ernahrung zu verschaffen, wollte ich eine Art Ratgeber und kein Buch ueber die bekanntlich grauenhafte Massentierhaltung usw. Dieses Buch erfuehlt voll meine (unsere) Erwartungen, es sind viele hilfreiche und interessante Informationen darin die sich nicht nur um vegetarische / vegane Ernahrung drehen, sondern auch vieles zum Thema Ernahrung allgemein. Der Aufbau ist sinnvoll und der Inhalt auch fuer einen Teenager leicht verstaendlich. Von meiner Seite gibts eine Kaufempfehlung. Lieferung erfolgte umgehend.7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutVon nhfAbsolut lesenswert! Die Autoren bleiben wissenschaftlich und werden nicht dogmatisch. Insbesondere fand ich es erfrischend, dass nicht einfach nur die vegan/vegetarische Ernahrung als das Non-Plus-Ultra

dargestellt wurde, sondern dass sehr sachlich gesagt wird, dass auch ein geringer Fleischkonsum gesundheitsfördernd sein kann. So wird das Buch nämlich auch für Omnivore interessant ohne, dass diese sich gleich abgeschreckt fühlen und vielleicht findet der eine oder andere so leichter Zugang zum Vegetarismus. Die Kapitel sind übersichtlich und sinnvoll aufgeteilt. Teilweise werden die Erklärungen sehr medizinisch, aber trotzdem gut und verständlich erklärt und nicht zu langatmig. Ich habe viele neue Informationen erhalten und werde sicherlich immer mal wieder das eine oder andere nachschlagen. Die Kapitel und Abschnitte über die Ethik und Umweltschutz, finde ich, hätten sich die Autoren sparen können. Thematisch gehören sie für mich in einen medizinischen Ratgeber nicht hinein und es gibt einfach so viel bessere und umfangreichere Literatur zu diesen Themen, so dass das halbherzige "Abarbeiten" davon etwas strend wirkt.

Kurzbeschreibung Vegetarisch essen - Fleisch vergessen. ärztlicher Ratgeber für Vegetarier und Veganer. bearbeitete Neuauflage Noch immer stoßen Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten, auf so manches Vorurteil. Ob man denn ohne Fleisch und Fisch gesund leben könne, werden sie gefragt - auf jeden Fall! Denn immer mehr wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile vegetarischer Ernährung. Ärztin mit langjähriger Praxiserfahrung geben in diesem Buch die Ergebnisse der wichtigsten Studien in leicht verständlicher Form wieder und zeigen auf, was Vegetarier - und Veganer - bei ihrer Ernährung beachten sollten. Eine Orientierungshilfe für Vegetarier und Veganer und solche, die es werden wollen.