

[Free] Vegetarismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken

Vegetarismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken

Von Claus Leitzmann

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #32955 in BcherVerffentlicht am: 2012-06-13Abmessungen: 7.09 x .47b x 4.65l, Einband: Taschenbuch125 Seiten | File size: 21.Mb

Von Claus Leitzmann : Vegetarismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarismus: Grundlagen, Vorteile, Risiken:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen12 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein interessantes Buch fr alle Vegetarier (und die, die es werden wollen)Von MiezekatzeIch selber bin seit fast 3 Jahren strikter Vegetarier, habe jedoch schon davor kaum Fleisch gegessen weil es mir ohnehin nie wirklich so gut geschmeckt hat.Als ich damals dann den Entschluss fasste, auf Fleisch zu verzichten, wollte ich mich weiter schlau

machen bei dem großen Thema "kein Fleisch zu essen". Bei Google fand ich dieses kleine Buch hier bei , und ich muss sagen, es ist sehr auf den Punkt gebracht. Man findet hier nahezu alle Informationen die einen interessieren. Natürlich gibt es sicherlich noch bessere Bücher bei Vegetariern, aber ich denke dieses hier ist ein guter Einstieg für alle die sich in Zukunft mehr mit dem Thema beschäftigen wollen. 2 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Obwohl es eine wissenschaftliche Arbeit ist, bleibt das Buch auch für Nicht-Akademiker leicht verständlich. Von Stavroula Poursaitidou Das Buch liefert eine Menge Informationen zum Thema. Das Spektrum geht bei Geschichte, Ernährungsspezifika, bis hin zu Sonderthemen wie z. B. Vegetarismus in der Schwangerschaft oder im Alter. Es ist eigentlich für jeden geeignet: ob es sich dabei um eingeschworene Veganer handelt oder "Vegetarier-Neulinge" oder lediglich "am Thema Interessierte". 95 von 100 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr guter Überblick bei dem Vegetarismus Von N.Kriesche@gmx.net Ich selbst beschäftige mich schon seit längerem mit Vegetarismus und bin nur zufällig bei diesem kleinen Buch gestolpert, aber was für ein Gewinn!! Das Buch bietet meiner Meinung nach jedem "Neuling" eine fundierte und doch sehr gut verständliche Grundlage bei dem Vegetarismus. Aber auch diejenigen, die schon hier und da etwas zu diesem Thema gelesen oder gehört haben, können Neues erfahren. Besonders gut gefällt mir die sachliche Bearbeitung, bei der auch immer wieder auf Risiken der vegetarischen/ veganen Ernährung hingewiesen wird. Für den schon beleseneren Vegetarier wird dieses Buch wahrscheinlich keine großen Neuigkeiten bereithalten, wobei es das dem Titel nach ja auch nicht vor hat. Insgesamt aber ein tolles Preis- Leistungsverhältnis!!

Produktbeschreibung Einer der besten Kenner schildert hier Geschichte, Grundlagen und Angebotsformen des Vegetarismus. Er gibt einen Überblick bei der Energie- und Nährstoffversorgung mittels vegetarischer Ernährung und erlutert ihre Chancen und Risiken.

bei dem Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. Claus Leitzmann ist Ernährungswissenschaftler und leitete zuletzt das Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Gießen. Für seine Arbeiten erhielt Leitzmann den Zabelpreis für Krebsprävention und den Preis der Broermann Stiftung für präventive Ernährung.