



LOISIRS, VIE PRATIQUE, LITTÉRATURE

Vivre végétarienne

Poche

Auteur(s) : Yzèbe
Collection : Bien-être Grand Format
Date de parution : 15/06/2016
Éditeur(s) :
Langue(s) : Français
EAN : 9782253187745
Distributeur : HACHETTE LIVRE
Nombre de pages : 176
Prix : 13.90 €

Vivre végétarienne, c'est manger, porter et utiliser des produits qui ne sont pas issus de l'exploitation des animaux. C'est une véritable philosophie, un engagement en faveur de la planète, de toutes les espèces animales et des générations futures.

Gwendoline Yzèbe, journaliste et végétarienne, développe les arguments pour se convertir à un tel mode de vie : respecter les animaux, adopter une attitude altruiste, préserver l'environnement et se soucier de sa santé. Elle nous rappelle aussi que cette démarche s'inscrit dans une histoire du végétarisme longue de plusieurs siècles.

Pour mettre ces principes en pratique, elle nous livre ses secrets et ses recommandations : alimentation (recettes, conseils nutritionnels et guide d'achats), vêtements et soins cosmétiques (adresses et blogs).

Vous verrez que vivre végétarienne, c'est vivre mieux, et qu'en modifiant un peu nos habitudes, c'est accessible. Le monde de demain se construit dès aujourd'hui !