

Presseinformation

Ruediger Dahlke

Das große Peace-Food Buch **Heile Dich selbst und den Planeten**

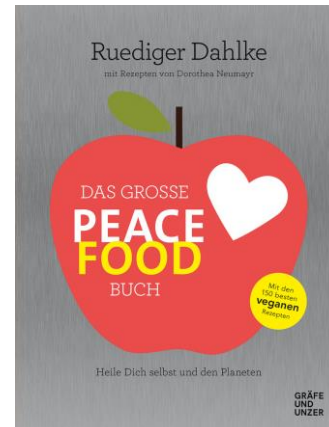
Umfang: 320 Seiten

Format: 18,5 x 24,2 cm, Hardcover

Preis: 24,99 € (D) / 25,70 € (A) / 35,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-6954-9

Erscheinungsdatum: August 2019



Das große Standardwerk zur welt- und menschenfreundlichen Ernährungsphilosophie

DAS Standardwerk rund um den Peace-Food-Gedanken von Ruediger Dahlke. Alles zum Thema vegane Ernährung und der damit zusammenhängenden Lebensweise in einem umfangreichen Buch. Ein Must-have für alle Veganer, für Fans von Ruediger Dahlke, aber auch für alle, die sich für vegane Rezepte interessieren („Teilzeit-Veganer“). Ein Koch- und Leseratgeber mit sensationellem Preis-Leistungs-Verhältnis auch für alle, die sich erstmals mit dieser Form der Ernährung beschäftigen und viele leicht nachkochbare spannende vegane Rezepte suchen.

Über 150 Rezepte von Ernährungsfachfrau Dorothea Neumayr, teilweise aus bereits erschienenen Peace-Food-Titeln, alle aktualisiert und auf den neuesten Stand gebracht, sowie etwa 20 neue Rezepte bieten jede Menge Auswahl an gut schmeckenden veganen Gerichten. In einer ausführlichen Einleitung erläutert Ruediger Dahlke den Peace-Food-Gedanken und vermittelt Wissenswertes zum Thema in einem interessanten Theoriekapitel.

Dr. Ruediger Dahlke, bekannt für unzählige Koch- und Sachbücher rund um das Thema vegane Ernährung steht wie kein anderer für gesundes und langes Leben. Seit Jahren kombiniert er erfolgreich sein medizinisches Fachwissen mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper, Geist und Seele.