

Presseinformation

Dr. med. Ruediger Dahlke, Dr. med. Isabella Richter

Peace Food

Das vegane Gesundheitskochbuch für die ganze Familie

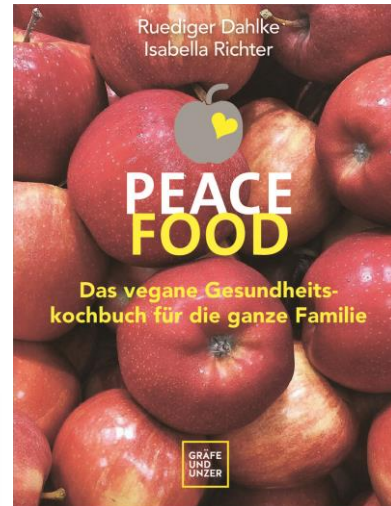
Umfang: 192 Seiten

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

Preis: 25,00 € (DE) / 25,70 € (AT) / 35,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-7536-6

Erscheinungsdatum: März 2021



Pur, Pflanzlich, Praktisch: Diese Rezepte machen die vegane Küche zur Heilernährung für die ganze Familie

So machen Sie aus veganer Ernährung eine Heilernährung mit vollwertigen und pflanzlichen Zutaten. Auf zellulärer Ebene aktiviert das Prinzip der „whole-food plantbased-Ernährung“ schützende Gene. Dadurch werden entzündliche Vorgänge gehemmt und chronische Erkrankungen gelindert. Die vorliegenden Rezepte in **Peace Food** ohne tierische Produkte oder verarbeitete Lebensmittel enthalten wichtige Mikro- und Makronährstoffen für eine gesunde Ernährung für die ganze Familie. Viele Menschen, die sich und ihre Familie vegan ernähren, sind verunsichert, ob ihre Kinder mit einer rein pflanzlichen Ernährung alle Nährstoffe erhalten. Die Experten Ruediger Dahlke und Isabella Richter zeigen, wie eine abwechslungsreiche, gesunde vegane Familienküche gelingt.

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.

Dr. med. Isabella Richter hat mit ihrem PlantBasedHappy-Programm (www.plantbasedhappy.de) das einzige wissenschaftlich bewiesene Lifestyle-Programm etabliert, das chronische Erkrankungen stoppen und umkehren kann. Dieses Programm setzt sich zusammen aus Aspekten der Ernährung, Stressmanagement, Bewegung und Beziehungen.