



VEGAN LIBERI TUTTI

Mangia e vivi
in modo sano e naturale
di **Giuseppe Coco**

Prefazione di **Stefano Momentè**

Introduzione di **Annamaria Manzoni**

ISBN: 9788868610760

Collana: iSaggi

Formato: 14,5x21,5 cm.

Pagine: 96

Prezzo: € 13.00

In libreria da: maggio 2015

ISBN 978-88-6861-076-0



9 788868 610760 >

La dieta vegan è utile per la salute, favorisce la longevità e previene malattie metaboliche e patologie del benessere. Ma non è tutto. È una scelta etica ed evolutiva oltre che l'unica opzione per far sopravvivere il pianeta, ridurre la disparità sociale ed evitare lo sfruttamento e la morte di esseri senzienti quali sono gli animali.

Questo libro, però, non è solo un saggio sulle ragioni della scelta vegan ma anche una raccolta di consigli alimentari che fanno venire l'acquolina in bocca.

"Il veganismo non è una dieta. Non è un regime alimentare restrittivo. È una visione diversa della vita, a tutto tondo". (Stefano Momentè)

"Nella stratosferica lotta per i diritti animali, il campo dell'alimentazione è quello in cui ognuno di noi, oggi stesso, può apportare un personale e fondamentale contributo, spostando il focus dell'interesse dalla propria pancia e dalla propria testa e dal proprio cuore a quelli speculari degli altri animali. Decidendo una volta per tutte in quale mondo vogliamo vivere". (Anna Maria Manzoni)

Con il patrocinio di VEGANOK e di PROGETTO VIVERE VEGAN

L'AUTORE

Giuseppe Coco, fisioterapista, appassionato di cucina, grazie alla formazione in Medicina Tradizionale Tibetana ha approfondito il rapporto fra alimentazione vegana e salute. In collaborazione con l'Accademia Internazionale per la Medicina Tradizionale Tibetana (IATTM) tiene i corsi di Karse Rigpa (Dietetica Tibetana). Cura la trasmissione radiofonica *Restiamo Animali* (www.controradio.it). Ha scritto per Infinito edizioni *Il tesoro della salute* (2009), *Sowa Rigpa* (con Franco Battiato, 2010) e *Il pasto gentile* (2012).

www.infinitoedizioni.it

Promozione Nazionale: Dehoniana Libri S.r.l.