

EL CAMINO A LA DIETA VEGANA CON SENTIDO COMÚN

GUÍA FÁCIL PARA VEGETARIANOS



David Román

Guía fácil para vegetarianos

Pasito a pasito el mundo está cambiando. Cada vez hay más personas que se cuestionan su estilo de vida, lo que les lleva a adoptar nuevos modelos de alimentación.

Factores éticos y ecológicos, por respeto a los animales y a la naturaleza, y la salud son algunas de las razones que les llevan a realizar este cambio. El objetivo de este libro es orientar a aquellos que desean realizar ese cambio y no saben por dónde empezar. Así de sencillo y así de práctico.

Hace décadas, adoptar una vida vegetariana era casi imposible: la aceptación social, la poca oferta de productos y la escasa cantidad de recursos lo hacían muy difícil. Hoy, todo es mucho más fácil. Cambiar a un modelo vegetariano supone salir de nuestra zona de confort, alinear nuestros actos con nuestros principios éticos, madurar. Estar convencidos de que estamos haciendo lo mejor para nuestro planeta, para los animales y, al mismo tiempo, para nosotros mismos.

ADOPTAR UNA ALIMENTACIÓN VEGANA NOS BRINDA UNA OPORTUNIDAD PARA COMER MEJOR Y MÁS SALUDABLE, UNA OPORTUNIDAD PARA APRENDER Y COMPARTIR. UN COMPROMISO ÉTICO CON NUESTRO PLANETA.

» David Román Moltó

SALUD Y BIENESTAR • Salud y bienestar • Arcopress

Es informático de profesión. Entró en contacto con la ideología vegetariana en 1989, y desde entonces ha desarrollado diversas labores divulgativas tanto a nivel personal como en diferentes grupos y asociaciones. Desde 1998 colaboró activamente con la IVU (Unión Vegetariana Internacional), de la que fue miembro de su Consejo Internacional entre 2004 y 2016. Fue el promotor de la Unión Vegetariana Española (UVE), creada en 2003, que ha estado dirigiendo hasta la actualidad. Autor de La dieta ética, Leche que no has de beber y Niños veganos, felices y sanos.



IBIC: VF; WBJ 
978-84-17057-99-2
128 páginas
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 0.9 cm · 217 g
PVP: 13.95 €