

Dangles
 DEPUIS 1978
 EDITIONS

Initiation au végétarisme

Vincent Gerbe



Le conformisme alimentaire actuel reposant essentiellement sur des aliments dénaturés, saturés d'additifs chimiques nocifs, sur un « carnivorisme » excessif et malsain, entraîne de multiples carences nutritionnelles et est à l'origine de bien de nos maladies dites « de civilisation ». Devenir végétarien, c'est retrouver un équilibre personnel, tant physiologique que psychologique, à travers une remise en cause de nos mauvaises habitudes et une action continue, réfléchie, en vue de réformer progressivement notre alimentation quotidienne. L'auteur est depuis longtemps engagé dans cette voie, et nous fait ici bénéficier de son expérience personnelle et pratique. Changer sa nourriture, c'est changer de vie ; aussi, vivez mieux en mangeant mieux !

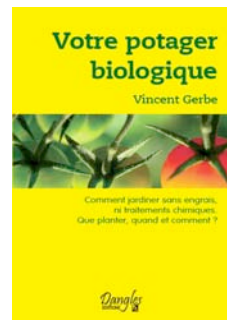
À découvrir, du même auteur :

Vincent Gerbe, né en 1939, licencié ès Lettres, a été plusieurs années enseignant à Lyon. Frappé par la dégradation de l'alimentation moderne et la destruction des sols par une agriculture de pillage, il décide de consacrer ses efforts à l'extension de l'agriculture biologique par la diffusion de ses productions. Il organise des expositions et des débats dans le but de provoquer une prise de conscience dans le public.



Votre potager biologique
 (ref. 20213)

Comment entretenir
 son jardin au naturel
 (ref. 20816)



Réf : 20914
 Dimensions : 15 x 21
Editeur : Dangles
 Nb pages : 144

18,00 €

PIKTOS
 GROUPE ÉDITORIAL

