

Diventare Vegetariani O Vegani Una Guida Completa Di Cultura E Cucina Veg Per Iniziare A Capirne Di Pi E Meglio

Lo yoga vi ha sempre affascinato, ma avete le idee confuse e non sapete come cominciare? Questo è il libro che fa per voi! Le risposte alle domande più comuni, chiare ed esaurienti, frutto della pratica e dell'attività di insegnante dell'autrice. Un minidizionario che racconta in 10 parole chiave il significato profondo di questa disciplina: Yoga, Asana, Yama, Niyama, Om, Pranayama, Meditazione, Karma, Chakra, Namasté. L'essenza dello yoga, in un testo che si rivolge sia a chi non ne sa niente sia a chi ha appena iniziato questo percorso. **CONFEZIONE PREZIOSA, PERFETTA PER UN REGALO!** «Questo libro riesce ad assolvere pienamente il compito di trasmettere gli insegnamenti profondi dello Yoga e del grande maestro Patanjali in modo semplice e chiaro per tutti, anche a chi non ne sa niente e si avvicina per la prima volta a questa disciplina. Lo fa aprendo piccole finestre che permettono di affacciarsi su questo mondo con serenità e leggerezza, senza perdere di vista la grandezza degli insegnamenti». - Giovanni Formisano, Kriya Ashram Yoga Milano.

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Marzo? **RICETTE:** 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto **INCHIESTE:** sapete cosa state indossando? E se i vestiti fossero un enorme veicolo di inquinamento? Scopriamo insieme il lato nero della fast fashion e chi sono gli imprenditori e i creativi che provano a cambiare le regole. **CIBO E SALUTE:** cibi ultra-processati, additivi e ausiliari tecnologici: a cosa dobbiamo fare attenzione? **INTERVISTE:** il progetto di Geraldine Starke libera gli animali dallo sfruttamento e gli allevatori da un lavoro che non vogliono più fare. Refarm'd converte gli allevamento intensivi in produzioni agricole che fungono anche da santuario per gli animali. Ci ha raccontato la sua storia. **ATTUALITÀ:** in Italia esiste un laboratorio universitario che sta lavorando alla carne in vitro, è il primo nel suo genere e punta ad eliminare qualsiasi tipo di sfruttamento animale anche nei processi più complessi. Abbiamo incontrato il professor Biressi e il professor Conti per farci raccontare che cosa stanno studiando. **LIBRI:** Michael Greger è il più famoso dottore del mondo esperto in nutrizione 100% vegetale, il suo sito nutritionfacts.org è fra i più letti e seguiti. Nel suo libro Contro le diete offre una analisi di un'accuratezza mai vista prima su che cosa significhi davvero "mettersi a dieta" (e no, non dovrete rinunciare a nulla). **APPROFONDIMENTI:** gli alberi sono protagonisti della storia dell'umanità e non solo, senza di essi la nostra vita sul pianeta non sarebbe possibile. Fra l'ipotesi di garantirgli dei diritti, letteratura, scienza, poesia ed arte, ecco cosa non sappiamo di questi straordinari abitanti del pianeta. **NUTRIZIONE:** con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto del lievito alimentare.

Una raccolta delle 260 migliori ricette vegane invernali di Vegolosi.it: antipasti saporiti, primi piatti, zuppe e vellutate, nonché secondi piatti assolutamente gustosi e dolci senza uova e burro perfetti per riscaldarsi e coccolarsi nei mesi freddi dell'anno. Non mancano tante idee per le feste e il menu vegan di Natale con 30 ricette da portare in tavola! Tutte testate, fotografate e assaggiate personalmente dalla redazione del magazine di cucina vegana più autorevole e visitato d'Italia, le ricette contenute in questo ebook di più di 500 pagine sono semplici e

Download Ebook Diventare Vegetariani O Vegani Una Guida Completa Di Cultura E Cucina Veg Per Iniziare A Capirne Di Pi E Meglio

pensate soprattutto per chi è curioso di scoprire la cucina 100% veg con ingredienti facilmente reperibili anche al supermercato: non importa che siate "carnivori", vegetariani o vegani, siete i benvenuti!

Noi siamo quello che altri hanno voluto che diventassimo. Facciamo in modo che diventiamo quello che noi avremmo (rafforzativo di saremmo) voluto diventare.

La rivoluzione vien mangiando! Da dove proviene il cibo che acquistiamo? Come viene prodotto? Cosa si nasconde dentro i capannoni degli allevamenti intensivi? Dopo aver letto la prima parte del libro molto probabilmente vi risulterà difficile mangiare una bistecca, un formaggio o un uovo prodotti dall'industria alimentare ed esposti sugli scaffali dei supermercati. Ma esiste un'altra possibilità, un modo migliore di produrre e consumare, un mercato alternativo fatto di piccole fattorie, caseifici artigianali, allevamenti naturali, dove gli animali vivono nella loro condizione naturale, e non come malati terminali, dove il pianeta viene rispettato, accudito e nutrito e non solamente depredato. Dove, soprattutto, possiamo trovare cibo vero, sano, pulito perché prodotto da un'agricoltura sostenibile. Rispondendo a quattro semplici domande questo libro vi guiderà verso un'alimentazione più sana, più corretta, più sostenibile nei confronti dell'ambiente e degli animali. Avrò anche delle straordinarie ripercussioni sulla qualità della nostra vita e della nostra comunità. La seconda parte del libro è una guida interattiva geolocalizzata che vi fornirà i giusti indirizzi per trovare il cibo vero, con oltre 600 luoghi tra aziende agricole, negozi, mercati, ristoranti, agriturismi, dove poter acquistare, consumare o soggiornare. Un libro che ci aiuterà a migliorare la qualità della nostra vita.

A young woman is transformed by a magical journey.

Ci sono tantissimi buoni motivi per diventare Vegetariani o Vegani: salute, amore per gli animali, ecologia, ecc. Questo libro è dedicato proprio a chi ha deciso di fare il grande passo: diventare vegetariano o vegano! Ma per fare una scelta consapevole e convinta bisogna prima documentarsi al meglio e questo libro è proprio quello che serve. Scritto con uno stile leggero, ironico e intelligente, fa riflettere e dà mille consigli pratici sui nuovi percorsi alimentari da intraprendere. Nulla di scontato o noioso, attraverso questa guida scoprirai tante cose curiose e utilissime. Ma, attenzione, non è solo un libro "teorico", anzi: è un libro pieno di ricette golose e salutari, pronte per essere realizzate e gustate! E allora, cosa aspetti? Ti butti o non ti butti? Scopri subito... Perché è bene cambiare alimentazione Come trovare le giuste motivazioni per farlo Come non cambiare idea prima o durante Cosa mangia un vegetariano e cosa un vegano Come convivere a tavola con chi non lo è Come arricchire la propria alimentazione veg Come guadagnarci in salute Perché farai del bene al mondo Come cambiare il modo di fare la spesa senza traumi Come passare da zero a vegano Come passare da vegetariano a vegano Vegano o Vegetariano? Le migliori ricette vegetariane Le migliori ricette vegane e molto altro...

Il nostro obiettivo non deve essere tornare alla normalità, perché una normalità vera non c'è mai stata. Rimettere al centro il nostro rapporto con la natura della quale facciamo parte è il primo obiettivo da perseguire sia a livello personale che politico. Prima, però, è necessario capire quello che sta accadendo: la diffusione pandemica di un virus come il Covid-19 è profondamente collegata al nostro rapporto come specie umana con gli animali e con l'ambiente. Ecco perché la redazione giornalistica di Vegolosi.it ha realizzato questo instant eBook che verrà aggiornato con nuovi contenuti e interviste nel corso del tempo e nel quale abbiamo raccolto tutte le informazioni necessarie per comprendere come il nostro modo di alimentarci a livello globale sia il punto centrale del problema attuale. Un problema da affrontare e risolvere. Nel libro

troverete interviste, interventi e valutazioni di decine di scienziati, filosofi, etologi ed esperti che hanno messo in chiaro la connessione fra le nostre scelte alimentari, lo sfruttamento animale e quello del pianeta. "La connessione" è un libro che chiarisce in modo lineare e coordinato questo legame, con l'obiettivo di cambiare il nostro approccio a quello che mangiamo e al nostro stile di vita.

Qui leggerete una storia, quella mia e di Kyra, la mia compagna più fedele, la mia sorellina, la mia compagna d'avventure. Kyra è arrivata quando aveva solo quaranta giorni, mentre io avevo tredici anni. Ero appena entrata nell'adolescenza e senza di lei non so come ne sarei potuta uscire. Mi ha accompagnata nell'arco di quella fase così delicata e posso dire che è stata lei a crescere me e non viceversa. Perché alla fine è così, prendi un cane per l'egoismo di volerti occupare di un animale e poi è quest'ultimo a salvare te, amandoti incondizionatamente e infinitamente. Crescere con un cane è fondamentale, specialmente quando entri nell'adolescenza e sei una ragazza timida, bullizzata continuamente in classe, sola ed introversa. Sono proprio questi i casi in cui un cane deve entrare nella tua vita, perché può salvarti da un mondo che non ti accetta, quando invece per lui sei tutto. Egoisticamente pensiamo quanto deve essere gratificante prendere un cucciolo e crescerlo, poi invece ci rendiamo conto che è lui che fa crescere noi. Spero che questo libro possa invogliarti ad AMARE un cane, per poter dire un giorno: «come ho fatto a vivere fino ad oggi senza un cane?». Giocattoli, abbigliamento, cartelle, astucci e materiale scolastico, corsi di sport, playstation e telefonini, feste e regali di compleanno per amici e compagni... Quante e quali spese siamo chiamati a sostenere negli anni dell'infanzia? D'altronde, nessuno di noi vorrebbe far mancare qualcosa ai propri figli. Per un figlio solo il meglio. Ma cos'è il meglio per un bambino? Torna la domanda che è stata il punto di partenza del best seller *Bebè a costo zero* – la guida al consumo critico per futuri e neogenitori che ha aiutato migliaia di famiglie ad evitare spese inutili, senza far mancare assolutamente nulla ai propri piccini. Anzi... Ora l'attenzione si sposta sui bambini più grandi, a partire dai 2 anni di età, fino alle soglie dell'adolescenza, perché se accogliere un bimbo a costo pressoché zero è possibile, vedremo che è possibile anche crescerlo serenamente senza affrontare continue spese. *Bebè a costo zero* crescerà vi aiuterà a comprendere e soddisfare le esigenze del vostro bambino, garantendogli gli strumenti necessari per crescere felice ed equilibrato. Con tanti suggerimenti per giocare, cucinare, divertirsi e far festa a costo zero! Le testimonianze dei genitori e gli approfondimenti degli esperti (pediatri, psicologi, pedagogisti) confermano che "fare meglio con meno" è possibile, e può essere la via per trovare una nuova dimensione, più umana e familiare, per assaporare gli anni dell'infanzia insieme ai propri bambini con meno oggetti... e più affetti!

Vegolosi MAG è il mensile digitale per chi vuole imparare a cucinare 100% vegetale senza nessuna rinuncia e in modo facile grazie alle ricette della chef Sonia Maccagnola; un giornale per chi vuole informarsi sul mondo che cambia con inchieste, interviste e approfondimenti realizzati dalla nostra redazione con esperienza decennale su questi temi. Il mensile ti propone solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Maggio? **RICETTE**: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto **SPECIALE**: il menu delle nutrizioniste! Un team di professioniste dell'alimentazione ci

regala una ricetta a testa per un menu, dalla colazione al secondo piatto, per stare bene e sentirsi in forma. CHEEK TO CHEEK: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: abbinare spezie ed erbe in cucina! INCHIESTE: lo spreco alimentare è uno dei grandi motori del collasso climatico. Nel 2019 sono stati 931 milioni le tonnellate di alimenti gettati nel cestino, senza essere consumati, il 17% del totale disponibile a livello globale. Nella nostra inchiesta scopriamo perché questo accade e come fare, ogni giorno, per evitarlo. ATTUALITÀ: che cos'è il bodyshaming e che cosa significa comprendere la diversità senza giudicarla e renderla uno stigma? Una lunga chiacchierata con Chiara Meloni (a.k.a. Chiaralascuro), attivista e autrice del libro Belle di faccia insieme alla collega e amica Mara Mibelli, fra stereotipi, cultura del corpo, antispecismo e miti da abbattere. ANTROPOLOGIA: che cosa abbiamo dimenticato della nostro rapporto con quello che siamo? Perché immaginiamo la "Natura" come qualcosa di altro da noi, di decorativo, "da salvare" come se non dovessimo, in realtà, salvare noi stessi? Intervista al professore di Antropologia, Mauro Van Aken, sul suo saggio Campati per aria. ANIMALI: immense, maestose, docili, spettacolari, le balene sono un mondo che, in realtà, non conosciamo, animali fondamentali per la biodiversità marina ma anche per combattere il cambiamento climatico. NATURA: l'Italia è, in Europa, una delle nazioni con il patrimonio boschivo e forestale più ampio e in espansione, eppure "lasciare che le foreste aumentino" non è la soluzione più semplice per l'ambiente: ne sare un'attenta gestione. Scopriamo insieme le foreste vetuste italiane e come dovrebbero essere tutelate. LIBRI: immersi nella "crescita" senza controllo? Anche se sembra, così non è. Secondo Danny Dorling, geografo sociale e studioso, quello che sta accadendo è esattamente il contrario: stiamo rallentando e questo potrebbe essere davvero un bene. Parliamo insieme del suo nuovo libro Rallentare. La fine della grande accelerazione e perché è un bene. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sulle fragole.

Nel 2000, mentre veniva condotta al mattatoio di Brooklyn, una mucca scappò per salvarsi la vita. La fuga andò a buon fine. Anche se era previsto che Queenie, come fu poi ribattezzata, dovesse essere riportata al macello, lo sdegno sollevato attorno al caso prevalse, risparmiando alla bestia un terribile destino. Sarat Colling prende in esame le vicende degli animali fuggiti dai macelli e analizza l'impatto che queste storie hanno avuto sull'opinione pubblica. Obiettivo della ricerca è quello di comprendere le forme di resistenza degli animali e il ruolo delle loro storie nella messa in discussione delle modalità con cui gli umani, e in particolare i consumatori, prendono le distanze dalla violenza delle imprese zootecniche. Nel volume sono riportate sei storie che consentono di esaminare in maniera approfondita i casi di fuga animale occorsi nello stato di New York. L'indagine si colloca nel campo interdisciplinare dei critical animal studies e attinge alle più recenti teorie elaborate dalla geografia animale, dai femminismi transnazionali e dall'analisi critica del discorso. Questo contributo affronta nello specifico la resistenza degli animali allevati e mette a confronto le esperienze e le rappresentazioni di tale resistenza sia da una "prospettiva dal basso", acquisita tramite chi si prende cura degli animali, sia da una "prospettiva dall'alto", che traspare dalle raffigurazioni presenti nei principali mass media influenzati dalle multinazionali. Vegolosi MAG è il mensile digitale realizzato della redazione di Vegolosi.it, il sito di

cucina e cultura 100% vegetale più letto d'Italia, segnalato da Audiweb fra i primi 100 siti d'informazione in Italia. Il mensile propone ai suoi lettori solo contenuti esclusivi che non vengono pubblicati online. Cosa trovo nel numero di Febbraio? RICETTE: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto INCHIESTE: che cos'è la clean meat? L'inchiesta di febbraio fa il punto sulle sperimentazione e gli investimenti che potrebbero portare nei prossimi anni a una vera rivoluzione alimentare: avere a disposizione "carne pulita", ottenuta senza sfruttamento animale. INTERVISTE: con la vegan interior design Aline Dürr capiamo come rendere la nostra casa più sostenibile e cruelty-free scegliendo materiali e arredi rispettosi dell'ambiente e degli animali (con qualche consiglio utile anche per sopravvivere allo smart working in spazi piccoli) ATTUALITÀ: dai circhi alla sperimentazione scientifica passando per gli allevamenti da pelliccia, all'estero molti Paesi hanno già deciso per lo stop definitivo di molte attività che ledono i diritti animali. E in Italia cosa prevede la legge su questi temi? E cosa ci aspetta per il prossimo futuro? LIBRI: con il filosofo Leonardo Caffo e il suo ultimo libro Quattro capanne scopriamo le storie incredibili di quattro uomini del passato che, per motivi differenti, decisero di ritagliarsi uno spazio isolato dal resto del mondo all'interno di una "capanna", per nulla metaforica, per riscoprire ciò che è davvero essenziale. APPROFONDIMENTI: un inedito confronto a distanza, che parte dalle loro ultime pubblicazioni, tra il divulgatore scientifico più famoso di sempre, David Attenborough, e lo scrittore americano Jonathan Franzen ci aiuta a individuare l'unica strada percorribile per far fronte al cambiamento climatico. NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto sui kiwi. e in più... La rubrica ZERO WASTE: cinque idee regalo per San Valentino (e non solo) destinate a durare a lungo. Il meglio delle NOTIZIE dall'Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione Tanti SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI per le ricette redatti dalla dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica L'ORTICELLO a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia, che ci guida a diventare ottimi pollici verdi: questo mese parliamo del peperoncino. La rubrica STO UNA CREMA a cura della dottoressa Lorenza Franciosi, consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito sul rapporto fra forma fisica e alimentazione vegan: questo mese parliamo del ruolo della frutta secca. La NUOVA rubrica: Orosco porridge! Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle. Una raccolta delle 250 migliori ricette estive di cucina 100% vegetale di Vegolosi.it, perfetta per curiosi, vegetariani e vegani. Più di 500 pagine di ricette semplici, fresche e assolutamente gustose, ideali per trovare sempre nuove idee per affrontare il caldo e assaporare verdura e frutta tipica della stagione estiva: tutte fotografate e testate dalla redazione del magazine di cucina vegan più autorevole e visitato d'Italia! Fiumi di lacrime a riempire valli incontaminate, ma inesistenti in un mondo venduto, perduto. Lacrime di innocenti creature e di persone troppo sensibili e stanche. Ma anche voglia di purezza, di sorrisi sinceri, di umanità vera. La coscienza parla alla gente ma la gente non sa ascoltare. Voglia di un'altra dimensione, dove il rispetto per il pianeta diventi priorità, un posto libero da politiche distruttive e ladre, oasi di coltivazioni sane, volte al rispetto dell'habitat che ci appartiene e ci fa sopravvivere. E molto, molto altro che coinvolge la

nostra società e non solo... Lisa Dalla Francesca è nata a Vicenza vive a Sacile (PN) ama leggere e scrivere poesie, da tempo segue il gruppo poeti "Albatro Poesia in volo" con il quale condivide queste passioni e crea eventi poetici con testi inediti, scritti dagli stessi componenti. Condivide l'amore per l'arte e la cultura con il Circolo della Cultura del Bello, che si incarica di dare nuova luce alle opere artistiche dimenticate del luogo. Tutte realtà che esistono nel paese in cui abita, che è ricco di storia e conta molti eventi e manifestazioni artistico culturali tra le quali la settimana della cultura di Sacile, nella quale partecipa attivamente da diversi anni. Nel 2013 ha ottenuto la segnalazione di merito al Concorso nazionale di poesia città di Conegliano (TV) con la sua opera "poesia per i bambini". I suoi scritti appaiono in diverse antologie; ha inoltre pubblicato due libri di poesie: nel 2013 Poesie dell'anima e nel 2015 Sbocciano poesie come fiori.

La guida completa per meringhe, dolci e ricette salate 100% vegetali con l'ingrediente più magico che ci sia Scopriamo insieme cos'è l'aquafaba, come si ottiene dai legumi secchi e come usarla in cucina: quale utilizzare? la proporzione per sostituire le uova trucchi per montarla al meglio conservazione Le 20 ricette vegane di questo ebook sono tra le migliori selezionate da Vegolosi.it, sia dolci sia salate: dalle meringhe alla maionese, dai pancake alle cheesecake ai nuggets e alla farifrittata. Queste pagine vi permetteranno di moltiplicare le vostre possibilità in cucina facendo a meno di qualsiasi prodotto di origine animale: c'è da scoprire un mondo incredibile e tutto nuovo!

Le diete vegetariane sono dei modelli dietetici che escludono rigorosamente dall'alimentazione la carne di qualsiasi animale. Come per tutti i modelli alimentari è importante prestare una certa attenzione affinché la dieta sia nutrizionalmente adeguata e ben bilanciata. Tramite pochi e semplici passaggi potrete godervi e condividere con chi vi circonda antipasti e stuzzichini, primi, secondi e dolci che, oltre a essere gustosi, sono etici e sostenibili poiché rispettosi degli altri animali e dell'ambiente

A differenza di quello che molti possono pensare, la dieta vegetariana non è una moda, ma è una scelta consapevole che ha una storia e anche lunga, a partire dall'antichità, se non dall'inizio dei tempi, quando i nostri antenati primitivi si cibavano di bacche ed erbe, trascurando totalmente il consumo di carni. Partendo da un'analisi della nostra fisiologia, fino allo studio di una più corretta alimentazione, cercheremo di conoscere meglio questo stile alimentare, passando attraverso un approfondimento dei vantaggi personali, sociali e globali che la scelta vegetariana porta con sé. Al termine di questo percorso sulla scelta vegetariana, approfondiremo The China Study, considerato da molti la testimonianza più completa e importante sullo stretto rapporto esistente tra cibo e salute, e la ricerca più esemplare sulle abitudini alimentari, la dieta e le malattie effettuata sugli esseri umani. Il dottor T. Colin Campbell, esperto di nutrizione e scienziato promotore di questo straordinario viaggio da una parte all'altra del mondo, è riuscito a rivelare molte verità intorno a tutti quegli alimenti che da

sempre crediamo sani ma che in verità non lo sono, dimostrando i vantaggi di una dieta basata su cibi naturali e vegetali e proponendo una soluzione semplice e alla portata di tutti: una dieta sana.

Il volume trae origine dall'iniziativa «Parole di giustizia» organizzata a La Spezia ogni anno, dal 2009, dall'Associazione studi giuridici Giuseppe Borrè e dal Comune della Spezia. I saggi pubblicati sono la rielaborazione di interventi svolti in tale occasione o sono stati scritti ad hoc alla luce del dibattito che vi si è svolto. La raccolta e la messa a punto dei testi è opera di Elena Gallina, esperta di comunicazioni sociali e presidente di Edizioni Gruppo Abele. Contributi di: Gherardo Colombo, Giovanni Maria Flick, Paul Ginsborg, Luigi Marini, Piergiorgio Morosini, Valentina Pazé, Livio Pepino, Romano Prodi, Stefano Rodotà, Salvatore Settis, Bartolomeo Sorge, Nadia Urbinati, Gustavo Zagrebelsky. Diventare vegetariani o vegani. Una guida completa di cultura e cucina veg per iniziare a capirne di più e meglio. Ediz. minor Diventare vegetariani o vegani Una guida completa di cultura e cucina veg per iniziare o capirne di più e meglio Edizioni Gribaudo

Vegetariani o vegani si nasce...o si diventa! Sempre più persone scelgono di diventare vegetariane o vegane, non solo per il rispetto degli animali, ma anche per l'impronta ecologica e l'attenzione alla salute. Cambiare regime alimentare, tuttavia, è un passo che richiede consapevolezza: non basta eliminare di punto in bianco alcuni ingredienti, è necessario sapere quali sono i nutrienti indispensabili per il proprio benessere e come possono essere recuperati da fonti alternative, arrivando a un'alimentazione ancora più ricca. Questo volume accompagna passo per passo chiunque abbia deciso di diventare vegetariano o vegano, stia valutando questa scelta oppure chi, semplicemente, ama il buon cibo: - quadro storico e culturale della scelta vegetariana e vegana - approfondimenti sui dubbi più diffusi - informazioni nutrizionali complete per un'alimentazione equilibrata - istruzioni pratiche su come avvicinarsi allo stile di vita veg - proprietà e utilizzi degli ingredienti. Il libro è arricchito da oltre 60 ricette, tutte fotografate, per muovere i primi golosi passi nel mondo della cucina veg.

Sapevi che esiste un modo per invecchiare in maniera longeva e rimanere in ottima salute? Ci sono innumerevoli studi scientifici che evidenziano come un certo stile di vita favorisca una sopravvivenza non solo più lunga, ma soprattutto più sana. In questo libro ti svelerò che non serve essere ricche di denaro per essere eterne ragazze: occorre essere ricche di fantasia, di disciplina, di sani principi e di curiosità. E naturalmente avere le giuste informazioni: quelle contenute in questo prezioso libro. Verso La Longevità COME ESSERE SEMPRE GIOVANI Perché il tuo stile di vita è il principale responsabile della tua speranza di vita ma soprattutto della tua speranza di salute. Perché l'età matura è l'occasione per affinare la propria personalità, per diventare davvero speciali. Il segreto per associare uno stile di vita favorevole ad una felice longevità. COME ESSERE ETERNE RAGAZZE IN SALUTE Come essere un'eterna ragazza lavorando sul controllo del tuo peso corporeo. Perché mangiare poco, persino meno di quello che si ritiene necessario, è utile per vivere una vita longeva. Perché per una buona longevità non basta la diagnosi precoce ma è opportuno concentrarsi anche sulla prevenzione primaria. COME ESSERE ETERNE RAGAZZE IN BELLEZZA Perché è opportuno che ogni donna individui i suoi punti deboli, per minimizzarli, e i suoi punti di forza,

Download Ebook Diventare Vegetariani O Vegani Una Guida Completa Di Cultura E Cucina Veg Per Iniziare A Capirne Di Pi E Meglio

per valorizzarli. Come badare alla salute della tua chioma, non solo dall'esterno, ma anche dall'interno, con cibo adeguato e integratori. Perché le parole chiave per la bellezza della tua pelle sono: riposo, relax, buonumore, cibo sano, intestino funzionante e protezione. **COME ESSERE ETERNE RAGAZZE ANCHE MENTALMENTE** Perché è fondamentale imparare sia a liberare il proprio tempo sia a non perderlo. Come seguire l'arte nelle sue varie forme per affinare il senso estetico e dare struttura all'emotività. Perché viaggiare è un'esperienza di scoperta e perché anche i viaggi brevi e a poca distanza hanno un'importante funzione anti-età. **COME VIVERE SERENAMENTE LA PROPRIA INDIPENDENZA** Perché esistono due tipi di solitudini: una "solitudine felice", frutto di una libera scelta estemporanea, e una "solitudine infelice", dovuta alla mancanza di vere relazioni. Il segreto per trovare amicizie di valore. Perché prendendoti il giusto tempo per coltivare le tue relazioni sarai in grado di comunicare agli altri la tua serenità.

Ma prima di tutto: La lettura di questo libro sulla storia del Vegetarianesimo e Veganismo non è per soli apostoli e portavoce del cavolo rapa! È degno di lettura, infatti, anche per i feticisti della bistecca. Immergiti insieme a noi nella storia del Vegetarianismo e Veganismo che risulterà tutto meno che stoppacciosa né tantomeno fibrosa! Soprattutto, perché nel primo volume della collana AondaFood, la storia dell'alimentazione a base di prodotti dell'orto non viene masticata ed elaborata come in un'enciclopedia. In questa breve guida attraverso la storia della dieta vegana e vegetariana, verranno descritte le fasi più salienti in maniera breve, concisa e semplice da digerire. Ah, quasi dimenticavo! Queste righe sono state scritte non da un vegano purosangue ma da un autoproclamato "Scimpanzè", che ovviamente non si ciba di scimmie, ma che come i nostri parenti del mondo animale ha deciso prevalentemente di nutrirsi di alimenti vegetali, godendosi talvolta il gusto di una fettina di carne. Tuttavia il tutto è stato passato sotto l'occhio di falco di una nutrizionista vegana certificata...nulla può dunque andare storto. Vi auguriamo un buon divertimento durante la lettura!

Questo libro di cucina vegana per chi è alle prime armi, è stato scritto per chi vuole introdurre nella propria alimentazione deliziosi piatti vegani, per poi sperimentare i numerosi benefici sulla salute. Gli alimenti vegetali celebrano i sapori ricchi e naturali di frutta, verdura e noci, oltre a provvedere ad alti apporti nutrizionali e spesso aiutare a contrastare il sorgere di molte patologie, come il diabete o le cardiopatie. Mentre numerosi libri di cucina vegana si rivolgono ai più esperti, questo elaborato è il perfetto alleato di chi si avvicina per la prima volta a questo stile di vita, illustrando semplici linee guida, liste della spesa, e ricette veloci. All'interno di questo libro, non solo troverai un'enorme quantità di ricette semplici e ricche di proteine apposite per colazione, pranzo e cena come zuppe, spuntini o frullati adatti a questo stile di vita, ma inoltre ognuna di queste ricette è pensata per fornirti un apporto proteico giornaliero sufficiente. Per queste ricette desideriamo svelarti tutto ciò di cui avrai bisogno: le dosi, i tempi di preparazione, e soprattutto i valori nutrizionali. Così da aiutarti a tenere sotto controllo il tuo stile di vita vegano e salutare. Quindi, che cosa aspetti? Scorri verso l'alto, e fai click per acquistare questo libro e iniziare un meraviglioso viaggio verso la vita dei tuoi sogni!

Cosa trovo nel numero di Aprile? **RICETTE**: 20 idee facili, originali e inedite (non le troverai mai online su Vegolosi.it) create dalla nostra chef Sonia per godersi gli ingredienti di stagione per una cucina 100% vegetale, sana e piena di gusto **SPECIALE PASQUA**: il menu inedito per portare in tavola antipasto, primo, secondo e dolce senza crudeltà! **CHEEK TO CHEEK**: la rubrica in cui chef Sonia racconta segreti e trucchi per cucinare meglio. Questo mese: come organizzare al meglio il meal prep? **INCHIESTE**: che cosa sono le abitudini e come influenzano il nostro modo di scegliere cosa mangiare? Insieme al premio Pulitzer Charles Duhigg, alla dottoressa Benedetta Raspini e allo psicologo Luca Mazzucchelli, indaghiamo i meccanismi della mente per non diventarne schiavi. **STORIA**: forse il nome di Rachel Carson non vi dice molto, eppure questa ricercatrice e biologa, negli anni Sessanta con il suo libro Primavera Silenziosa, scopri i danni del DDT sugli esseri viventi e sull'ambiente, e diede vita

Download Ebook Diventare Vegetariani O Vegani Una Guida Completa Di Cultura E Cucina Veg Per Iniziare A Capirne Di Pi E Meglio

al movimento ecologista a livello mondiale. ANIMALI: che cosa è successo agli animali che chiamiamo “da allevamento”? In quale modo li abbiamo trasformati rendendoli animali incapaci di vivere in natura? Insieme al veterinario Enrico Moriconi e all’etologo Francesco De Giorgio parliamo di responsabilità umana e di selezione artificiale. ATTUALITÀ: il nuovo libro di Bill Gates ripercorre in un’ampia panoramica la situazione tecnologica e l’avanzamento della ricerca sui temi legati alla crisi climatica. Quali sono le strategie da mettere in atto subito e quali le prospettive per il futuro? LIBRI: quasi sicuramente avrete visto Jurassic Park, ma quanti di voi sanno che il libro di Michael Crichton dal quale Steven Spielberg trasse il suo campione d’incassi, è un manifesto ecologista contro la ferocia dell’uomo contro la natura? NUTRIZIONE: con la dott.ssa Denise Filippin, biologa nutrizionista esperta in alimentazione a base vegetale, scopriamo tutto degli asparagi. e in più... La rubrica ZERO WASTE: come possiamo fare davvero fare una raccolta differenziata in modo corretto? E quali sono i punti critici a cui fare attenzione? Lo scopriamo questo mese insieme. Il meglio delle NOTIZIE dall’Italia e dal mondo su animali, ambiente e alimentazione. Tanti SUGGERIMENTI NUTRIZIONALI per le ricette redatti dalla dottoressa Benedetta Raspini, biologa e nutrizionista. La rubrica L’ORTICELLO a cura di Giovanna Lattanzi di Ortostrabilia, che ci guida a diventare ottimi pollici verdi: questo mese parliamo della pianta del frutto della passione! La rubrica STO UNA CREMA a cura della dottoressa Lorenza Franciosi, consulente nutrizionale che ogni mese ci porta a scoprire un falso mito sul rapporto fra forma fisica e alimentazione vegan: questo mese parliamo del ruolo delle proteine e di come gestirle nell’alimentazione sportiva (e non solo) 100% vegetale. E poi, dulcis in fundo, il nostro Orosco porridge! Un cucchiaino di humor condito con un pizzico di stelle.

Lo YujGong, è un potente Body-workout che nasce dalla fusione tra, Yoga tradizionale indiano e Yoga taoista cinese. Questo metodo yogico ibrido-dinamico, è in grado di soddisfare largamente tutti gli appassionati di Yoga, e quei soggetti alla ricerca di un valido sistema motorio, atto a recuperare una discreta efficienza psicofisica, anche in età adulta. Lo YujGong, abbinato a una vita sana ed equilibrata, ha un potere rigenerativo e di autoguarigione ragguardevole, specialmente per chi soffre di malattie muscolo-scheletriche. La testimonianza di quanto asserito, proviene direttamente dal maestro Stefano Iacono creatore del metodo YujGong, il quale, è riuscito a curare a fondo autonomamente sia gli organi interni, che l’artrosi spinale, senza mai passare dai dottori né dagli ospedali. Tutte le asana contenute all’interno del libro, sono da lui eseguite all’età di 55 anni, dominando scoliosi, infiammazioni muscolo-scheletriche e artrosi.

In tempo di crisi economica, la salvaguardia della natura o l’ambientalismo sono un lusso per società ricche e benestanti, e che quindi non possiamo più permetterci? L’attuale crisi non è però solo economica, ma anche energetica, ambientale e culturale. Saranno proprio le nuove generazioni a soffrire di più se alcuni problemi globali, dai cambiamenti climatici all’esaurimento dei combustibili fossili, non verranno affrontati scegliendo la sostenibilità ecologica. Questa guida nasce dall’esperienza di un giovane ecologista che ha girato il mondo: i progetti e le esperienze vissute, le letture e le riflessioni maturate con altri gli hanno fornito un bagaglio di conoscenze che ha pensato fosse importante condividere proprio con i più giovani attraverso una guida che riflette sui principali problemi ambientali globali e mostra possibili soluzioni già praticate in Italia e altrove. Ogni capitolo è dedicato a un aspetto diverso del vivere ecologico, con tutto ciò che occorre sapere per rendere più sostenibile vivere nelle nostre case, spostarci in città, fare i nostri acquisti, viaggiare, mangiare, vestirci e molto altro ancora.

La tradizione vedica considera ogni essere vivente come un’anima spirituale individuale e quindi sostiene che Ahimsa, la non violenza, costituisce la più alta forma di religione. Nei Veda, i testi sacri dell’Induismo, si possono leggere migliaia di inviti a non consumare carne, perché si diventa degni della salvezza quando non si uccide alcun essere vivente. E non solo

quando non lo si uccide, ma quando non lo si mangia neppure. “Chi uccide gli animali”, concludono impietosamente i Veda, “non può provare piacere nel messaggio della verità assoluta”. Secondo i Veda, insomma, l'uomo dovrebbe scorgere lo stesso principio della vita in tutti gli esseri viventi.

La maggior parte degli animali “da reddito”, quelli cioè che si allevano per ricavarne un profitto, vive negli allevamenti intensivi, vale a dire nei capannoni industriali, reclusi in gabbie in numero esponenziale – centinaia, migliaia, decine di migliaia, a seconda della specie – in condizioni infernali, privati della libertà di movimento, dell'aria e della luce del sole. Dei circa 80,5 miliardi di animali allevati e macellati ogni anno nel mondo per l'alimentazione umana (esclusi i pesci) i due terzi vivono in allevamenti intensivi, per gestire i quali servono poco spazio e pochissima manodopera, con lautissimi profitti per poche multinazionali, ma con gravi danni per gli animali, per l'ambiente e per la salute umana. La loro vita termina al macello. Tanta sofferenza solo per consentirci di mangiare la carne, i latticini, le uova e i pesci. Fin dai tempi antichi molti filosofi hanno preso posizione in difesa dei diritti degli animali. Oggi vi è una vera e propria filosofia antispecista. La questione di fondo è: com'è possibile, nell'agire morale, escludere le altre specie viventi?

Veganville è una città ideale costruita sulla cima di una montagna, che accoglie chiunque voglia dare il proprio contributo per rendere il mondo un posto migliore. Un passo alla volta. Con chiarezza, pragmatismo e un pizzico di provocazione, Tobias Leenaert propone un nuovo modo di pensare all'attivismo animalista, più inclusivo e flessibile, che coinvolga tutti, vegani di lunga data, vegetariani, onnivori, singoli individui, organizzazioni e aziende. Solo collaborando e confrontandoci senza dogmatismo, possiamo unire le forze, aiutare gli animali e fare del bene al pianeta. Ricco di informazioni, consigli, esempi e riflessioni, In viaggio per Veganville è una vera e propria chiamata all'azione collettiva. A cura di Claudio Pomo, Responsabile campagne di Essere Animali.

La rete Internet ci mette dinanzi a un paradosso: da un lato ci allontana dalla natura, madre nutrice, quasi a materializzare il vecchio mito abramitico prima e della modernità poi, della divisione tra spirito e materia: dall'altro lato, nonostante questo distacco dalla realtà materiale per esodare oltre gli schermi elettronici, contemporaneamente l'umano riscopre, in questo nuovo mondo, l'antico cordone ombelicale con la natura e con gli animali non umani. La diffusione della rete coincide, infatti, anche con quella dei temi antispecisti, ecosofisti e del vegetarianismo in Italia e in Occidente. Per questo motivo ci si è chiesti: come è possibile che l'uomo cibernetico, totalmente distaccato dalla natura, la riscopra? Vi è una connessione tra queste due variabili? Quale? Attraverso un questionario inviato alle maggiori associazioni animaliste a livello nazionale, si è cercato di rispondere a queste domande. L'ipotesi è che con la rete si vada oltre la società apollinea dello spettacolo, la vecchia società omologata e di massa viene superata per far posto all'homo aestheticus o tecno-ludens, un uomo che ritorna a essere protagonista della propria vita anche se in mondi totalmente rappresentati nel caos di un aldilà digitale, portando con sé il proprio mondo in forma simbolica. Essendo protagonista, stella di questo reame, viene messo adesso di fronte alle proprie responsabilità di semi-dio, essendo il mondo virtuale, ricco di avatar in “carne e ossa”, “vivo” tanto quanto quello “reale”.

[Copyright: e70ad285b33f094cbd7d3332dcbf0b72](https://www.e70ad285b33f094cbd7d3332dcbf0b72)