

<<素食革命>>

图书基本信息

<<素食革命>>

内容概要

一部由素食主义者国际联盟主席乔尔乔·契尔凯蒂博士亲笔撰写的畅销全球的素食主义圣典。

预防癌症和现代疾病最经济最便捷的途径，就是立即成为一名素食主义者。

科学证据显示，增加水果、蔬菜、谷物和低脂肪乳制品的摄取量，并减少或停止食用牛羊肉、家禽和鱼、不仅可以预防癌症、心脏病等年性疾病，还可以防止衰老。

通过少吃油腻的肉类食品，多吃蔬菜和谷物，人们可以预防很多种癌症。

请加入素食革命。
人类历史上最和平的非暴力全球革命。

<<素食革命>>

书籍目录

第一部分 素食革命

第1章 加入革命

第2章 未来是素食主义的

第3章 动物有活下去的权利

第4章 更多的证据

第5章 蛋白质和维生素

第6章 素食主义者的寿命更长

第7章 素食主义与世界宗教

第8章 给麦当劳的一封信

第二部分 食谱

第9章 著名人物的食谱

第10章 素食主义团体所提供的食谱

第11章 来自于素食餐馆的食谱

第12章 摘自素食烹饪书上的食谱

感谢

关于作者

<<素食革命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>