

Wenn du weißt, wer du bist,
weißt du, was du essen solltest!

Seit einiger Zeit bemühen sich breite Gesellschaftsschichten um eine nachhaltige Ernährung. Dabei geht es zum einen um das Recht der Tiere in einer humanen Gesellschaft, zum anderen aber auch um eine bewusste, weil typgerechte Auswahl der eigenen Lebensmittel. Dieser hilfreiche Führer durch den kaum noch überschaubaren Markt an veganen oder vegetarischen Lebensmitteln geht auf den Ausgangspunkt zurück – auf das einzelne Individuum! Nur wer sich selbst kennt, wird auch die zu ihm passenden Lebensmittel auswählen. Die drei Autorinnen zeigen einfache Wege auf, um seinen „Ernährungstyp“ zu bestimmen und sich dann nachhaltig, achtsam und gesund zu ernähren. Ein Grundlagenbuch, um wieder eine Stabilität schenkende Basis zu schaffen, von der aus man sich einer richtigen, weil typgerechten Ernährungsweise zuwenden kann!

Die typgerechte *Bestimmung*
der idealen *Ernährungsweise*

ISBN 978-3-86191-069-5



9 783861 910695

EXTRA
VEGANT

Bengel · Michel · Rick



Christine Bengel · Katarina Michel · Hannah Rick



EXTRA VEGANT

Die Typenlehre
der modernen Ernährung

 crotona