

Brenda Davis

Vesanto Melina



GUÍA DEFINITIVA DE INICIACIÓN AL VEGANISMO

OCTUBRE
2018

Brenda Davis
Vesanto Melina

Brenda Davis y Vesanto Melina, nutricionistas reconocidas internacionalmente, nos presentan una guía comprensible, básica y definitiva que incluye nueva información sobre los beneficios para la salud de las dietas veganas y responde, huyendo de mitos, exageraciones y apriorismos, a todas las dudas y preguntas en torno a las dietas basadas únicamente en alimentos de origen vegetal.

Completamente revisado y actualizado, este clásico fundamental, basado en innumerables estudios nutricionales y dietéticos, nos ofrece nuevas conclusiones sobre las implicaciones del veganismo para los individuos, los animales y nuestro devastado planeta.

Tanto si eres vegano o vegana, como si no, aquí encontrarás todos los consejos prácticos necesarios –menús y planes dietéticos incluidos– para poder llevar una dieta sana y equilibrada libre de sufrimiento animal.

ISBN: **978-84-17065-52-2**
PÁGINAS: **462**
FORMATO: **17 x 24**
PVP: **29 €**



Las obras conjuntas de ambas autoras sobre vegetarianismo, veganismo y crudiveganismo se han traducido a más de siete idiomas y son un éxito de ventas y de crítica en más de 15 países.

BRENDA DAVIS, especialista en dietética, es líder en su campo y una oradora estimada y popular. Es expresidenta del Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group de la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos (la antigua American Dietetic Association) y coautora de más de siete libros, incluyendo *Defeating Diabetes*. Fue admitida en 2007 en el Salón de la Fama Vegetariano de la Sociedad Vegetariana estadounidense.

VESANTO MELINA, especialista en dietética y una oradora y asesora muy solicitada, ha impartido clases de Nutrición en la Universidad de la Columbia Británica y la Universidad Bastyr en Seattle. Fue coautora del documento unánime sobre dietas vegetarianas para la Academia de Nutrición y Dietética y Dietistas de Canadá y actualmente es asesora del Gobierno de la Columbia Británica.

“Ningún otro libro es tan informativo y exhaustivo como este; es un tesoro con hechos y pistas útiles y seguro que te pone en el camino de la salud”.

Kathy Freston
New York Times

Más de 150.000 ejemplares vendidos en todo el mundo

- Nominado y finalista al premio ForeWord Reviews Magazine
- Ganador del Canada Book Awards en 2014
- Recomendado en varias listas de libros de EEUU y Canadá
- Recomendado por la Vegan Society estadounidense

“Las nutricionistas Brenda Davis y Vesanto Melina han escrito la obra definitiva sobre nutrición vegana. Les agradezco infinitamente este regalo a la comunidad de nutricionistas vegetariana y a todas las personas que desean una guía clara, autorizada y legible para un tema cada vez más importante”

Michael Klaper, médico nutricionista

“A menudo conocida como ‘la Enciclopedia’ o ‘Biblia’ de la nutrición vegana, esta guía brinda todo lo necesario para saber cómo mantenerse saludable llevando una dieta vegana. Responde a muchas preguntas comunes en torno a los nutrientes, motivos, deporte e incluso el embarazo vegano y está basada en múltiples estudios que respaldan la información de una manera clara y concisa”

nutriciously.com



txalaparta

Tfno. 948 703 934 | info@txalaparta.eu
www.txalaparta.eu