

<<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

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>