



LOISIRS, VIE PRATIQUE

## Vivre végétarien

Poche

Auteur(s) : Yzèbe  
Date de parution : 16/01/2019  
Éditeur(s) :  
Langue(s) : Français  
EAN : 9782253188414  
Distributeur : HACHETTE LIVRE  
Nombre de pages : 288  
Prix : 7.70 €

Vivre végétarien, c'est manger, porter et utiliser des produits qui ne sont pas issus de l'exploitation des animaux. C'est une véritable philosophie, un engagement en faveur de la planète, de toutes les espèces animales et des générations futures.

Gwendoline Yzèbe, journaliste et végétarienne, développe les arguments pour se convertir à un tel mode de vie : respecter les animaux, adopter une attitude altruiste, préserver l'environnement et se soucier de sa santé. Elle nous rappelle aussi que cette démarche s'inscrit dans une histoire du végétarisme longue de plusieurs siècles.

Pour mettre ces principes en pratique, elle nous livre ses secrets et ses recommandations : alimentation (recettes, conseils nutritionnels et guide d'achats), vêtements et soins cosmétiques (adresses et blogs).

*Un excellent guide pour tous ceux qui s'intéressent au végétarisme mais aussi pour les curieux. Calire Siles, Féminin Bio.*