

Être végétarien, le bon choix ?

pour votre santé
pour les animaux
pour la planète



Yves Tissier

www.vegetari1.net

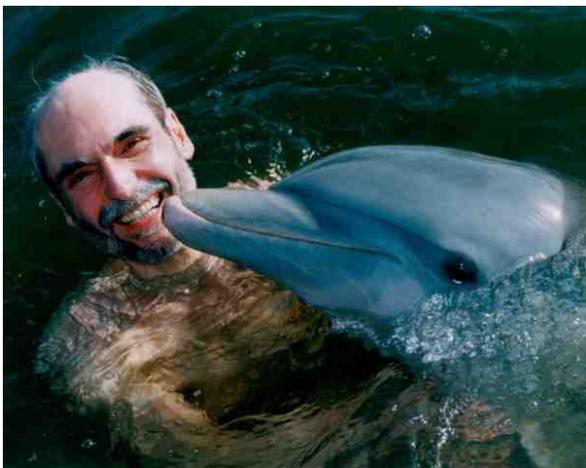
Il est désormais parfaitement établi que les végétariens vivent plus vieux, en meilleure santé et sont moins sujets aux maladies de civilisation telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certaines formes de cancer.

Mais il y a bien d'autres raisons d'être végétarien : écologiques, morales, religieuses... On peut être végétarien suite à une prise de conscience, parce que cela est plus économique en ressources naturelles, parce que l'on aime les animaux et qu'on les respecte, ou parce que cela correspond à une pratique religieuse.

Si vous cherchez avant tout à vous nourrir sainement et à vivre en harmonie avec le monde qui vous entoure, ce livre vous apportera matière à réflexion. Pour votre bonne santé et celle de la planète, découvrez toutes les bonnes raisons de devenir végétarien.

Militant de la non-violence et du végétarisme, le Mahatma Gandhi sert de fil conducteur à cet ouvrage puissant et inspiré.

**édition revue et corrigée – 285 pages – 58 illustrations
e-book téléchargeable gratuitement sur www.vegetari1.net**



Yves Tissier est un auteur indépendant qui s'intéresse en particulier aux plantes médicinales, à la diététique et aux doctrines religieuses orientales. Il est l'auteur du livre *Les vertus de l'Ortie*, paru en 2009 et l'administrateur de 2 blogs : <http://urticamania.over-blog.com> et www.vegetari1.net