

GUIA DA BOA SAÚDE

V *Vida & Saúde* Vegana

WORNEY ALMEIDA DE SOUZA

Muito Mais **SAÚDE** com
ALIMENTOS
ORGÂNICOS

CONFEITARIA VEGANA
DOCES E SALGADOS
DE DAR ÁGUA NA BOCA



Conheça o modo de
VIDA VEGANA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL sem produtos de origem **ANIMAL**



Resumo de Guia da Boa Saúde. Vida e Saúde Vegana

Com Vida & Saúde Vegana, você saberá a origem, as motivações, as organizações e os indivíduos envolvidos no movimento vegano. O livro aborda, ainda, os benefícios para a saúde resultantes desse tipo de alimentação sem consumo de itens de origem animal.

Apresenta os alimentos orgânicos e sua forma de produção, além de decifrar os rótulos de produtos industrializados e relatar a fonte de nutrientes provida por frutas e legumes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)