VÍCE NEŽ 100 RECEPTŮ NA CHUTNÉ ROSTLINNÉ POKRMY, SVAČINKY A NÁPOJE

Od doktora Michaela Gregera, lékaře a zakladatele uznávané a velmi oblíbené stránky NutritionFacts.org a autora *New York Times* bestselleru *Jak nezemřít*.

Obsahuje recepty na: Snídaňové jednohubky ze superpotravin * Špagetová dýně arrabiata * Burger z černých fazolí * Zapečené zeleninové lasagne * Čokoládový chia pudink s bobulovým ovocem * Koláč s tmavým bobulovým ovocem na ořechovém korpusu

V KNIZE NALEZNETE „DENNÍ SILNOU DVANÁCTKU“ MICHAELA GREGERA, COŽ JSOU NEJLEPŠÍ INGREDIENCE, KTERÉ VÁŠ ŽIVOT PRODLOUŽÍ O NĚKOLIK LET, A KUCHAŘKA JAK NEZEMŘÍT SE JISTĚ STANE ZÁKLADNÍM ZDROJEM INSPIRACE VE VŠECH ZDRAVÝCH KUCHYNÍCH.

CHVÁLA MICHAELA GREGERA A JEHO DÍLA

„Dr. Michael Greger přináší revoluční vědu o tom, jak nám prostá rostlinná strava může pomoct žít zdravější a šťastnější život.“
– BRIAN WENDEL, ZAKLADATEL A PREZIDENT SPOLEČNOSTI FORK OVER KNIVES

„Nový způsob pohlížení na stravu a zdraví. Michael Greger ukazuje lidem, jak si mohou zachránit vlastní život.“
– RIP ESSELSTYN, AUTOR KNIHY THE ENGINE 2 DIET

„Hlavní faktor ovlivňující naše zdraví a rovnováhu je to, co jíme a jak žijeme. Dr. Michael Greger vám vysvětlí proč.“
– DEAN ORNISH, M.D., AUTOR KNIHY THE SPECTRUM A PROGRAMU PRO ODVRÁCENÍ SRDEČNÍCH CHOROB

„Povzbudivé, inovativní a revoluční dílo.“
– KATHY FRESTON, AUTORKA KNIH QUANTUM WELLNESS A THE LEAN

„Nejen že vám Dr. Michael Greger naservíruje tunu důkazů, že rostlinná strava vám může zachránit život, ale on vám dá i jasný návod k tomu, jak to máte udělat.“
– THUG KITCHEN

„Jelikož je jídlo palivo pro naše přežití, to, jak zdravě přežijeme a jak dobře se uzdravíme z nemoci, záleží na tom, co jíme. *Jak nezemřít* od Michaela Gregera nám nabízí různá preventivní a léčivá opatření, jak se poprat s nemocemi, vůči nimž jsme všichni zranitelní.“
– JEHO SVATOST DALAJLAMA

MICHAEL GREGER, M.D., FACLM je lékař, autor a celosvětově uznávaný řečník, který hovoří o hned několika důležitých tématech týkajících se veřejného zdraví. Je autorem *New York Times* bestselleru *Jak nezemřít* a vede NutritionFacts.org, první webovou stránku svého druhu, která je nezisková a založená na vědeckých poznatcích a která denně zdarma přináší videa a články o nejnovějších objevech ve výživě.

GENE STONE napsal mnoho knih o ochraně zvířat a rostlinné stravě, včetně *New York Times* bestselleru *Forks Over Knives*. Je také spoluautorem knihy *Jak nezemřít*, dále *The Engine 2 Diet* a *Living the Farm Sanctuary Life*.

ROBIN ROBERTSON vytvořila mnoho receptů a napsala více než dvacet kuchařek, včetně *Vegan on the Cheap*, *1000 Vegan Recipes* a *Quick Fix Vegan*. Než se stala odbornicí na kuchařky, pracovala jako šéfkuchařka a učitelka vaření. Je také autorkou rubriky „The Global Vegan“ v časopise *VegNews*.

ISBN 978-80-8111-503-5

9 788081 115035

www.noxi.cz