



Patrick Bolk

Ab heute vegan

Lesung mit Holger Stockhaus

2 CDs · ca. 2 h 40 min

D 16,99 € · AT 17,50 €

ISBN 978-3-86231-387-7

Buchvorlage: Ventil Verlag UG & Co. KG (iG)

Erscheinungstermin: 01.04.2014

Vegan zu leben bedeutet Verzicht, komplizierte Einkaufslisten und Mangelernährung? Im Gegenteil! Dieser einzigartige Ratgeber zeigt, wie man einfach und genussvoll vegan leben kann. Er hilft Neu-Veganern und Interessierten, Antworten auf lästige Alltagsfragen zu finden: Gelingt der Lieblingskuchen auch ohne Ei? Kann ich auswärts essen? Und was machen Läuse im Lippenstift? Das Hörbuch vereint alle wichtigen Infos zu Gesundheit und Ernährung, Einkaufen, Urlaub und Reise, Kleidung und Kosmetik. Gleichzeitig wird mit den gängigen Vorurteilen aufgeräumt und prominente Veganer erzählen von ihrem Leben ohne tierische Produkte. Lesung mit Holger Stockhaus Bonus: Exklusiv-Interviews mit Kate Nash, Jan Bredack und Björn Moschinski 2 CDs Laufzeit ca. 160 min