

Mehr Lebensqualität durch richtige Ernährung



Das Ernährungsprogramm »Peace Food – Schmerzfrei durch richtige Ernährung« ist die ideale Unterstützung und Ergänzung zum Painfree-Übungsprogramm.»Die Spannweite der hier möglichen Lebensverbesserungen reicht von wachsender Gesundheit über bessere Ausstrahlung in einem schlanken, fitten Körper bis zu zunehmender Eigenverantwortung, dem Verlust von Schuldgefühlen und wachsendem inneren und äußeren Frieden [...] Peace-Food steht für vollwertige pflanzliche Ernährung und ist wissenschaftlich durch viele Studien untermauert. Es ist viel mehr als vegan. [...] Peace-Food ersetzt durch vollwertige pflanzliche Alternativen jene Mischkost, die nachweislich die gefährlichsten und verbreitetsten Krankheitsbilder unserer Zeit fördert, wie Krebs und Herzprobleme, aber auch die gesamte Bandbreite der Zivilisationssyndrome von Allergien über beiderlei Diabetes bis zu Osteoporose und sogar Karies.« (Ruediger Dahlke)



Gestaltung: Dietmar Waibel



Ruediger Dahlke
Schmerzfrei durch richtige Ernährung
Mit 33 Peace-Food Rezepten von Gabriele Lendle

Erschienen 03 / 2014
1. Auflage
Softcover
144 Seiten • 23x27cm

EUR 19,90 | CHF 24,00
ISBN 978-3-99018-241-3

