



maart 2022

Een wetenschappelijk pleidooi voor plantaardige voeding

Jaarlijks worden we overspoeld met diverse trends en hypes over gezond eten. Maar wat zegt de wetenschap? Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan hoe krachtig een veganistisch dieet is. Gerenommeerd cardioloog Joel Kahn wil duidelijkheid scheppen met *De Plantaardige Oplossing*: het eten van planten kan je leven en de planeet redden.

De Plantaardige Oplossing laat zien hoe iedereen een optimale gezondheid kan creëren met een plantaardig dieet op basis van onbewerkte voedingsmiddelen. Gebaseerd op tientallen jaren ervaring, brengt Joel Kahn een schat aan wetenschappelijk onderzoek en diepgaande casestudy's samen. De gerenommeerde cardioloog is al meer dan 30 jaar veganist en heeft een plan opgesteld om in 21 dagen veranderingen in je eigen leven door te voeren, compleet met gemakkelijke en heerlijke recepten.

Ga samen met Joel Kahn op onderzoek en ontdek:

- waarom planten de sleutel kunnen zijn tot betere veroudering
- de rol van planten op de darmgezondheid
- het omkeren van kanker en auto-immuunziekten
- de verrassende link tussen veganistische diëten en zin in seks
- hoe plantaardig eten de opwarming van de aarde beïnvloedt
- het vergroten van compassie door veganistisch te leven, en meer!

Dr. Joel Kahn, gerenommeerd cardioloog, bestsellerauteur en een populaire docent die anderen inspireert om wetenschappelijk en kritisch na te denken over het vermogen van het lichaam om te genezen door middel van goede voeding. Dr. Kahn is klinisch hoogleraar in de geneeskunde aan de Wayne State University School of Medicine in Detroit en is oprichter van het Kahn Center for Cardiac Longevity.

Informatie

Joel K. Kahn | *De Plantaardige Oplossing* | *Creëer optimale gezondheid met een onbewerkt plantaardig dieet* | 288 blz. | € 24,95 | paperback | ISBN 9789492847096 | 11-03-2022