



Patrick Bolk

## Ab heute vegan

Lebe glücklich ohne Tierprodukte (2 CDs)

*Vegan für Einsteiger*

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

Patrick Bolk

**Ab heute vegan**

ISBN: 978-3-86231-387-7

EUR 16,99 [DE] – EUR 19,10 [AT]

ET 1. April 2014, 1. Auflage

Format : 14,2 x 12,5 cm

Sprache: Deutsch

dtv

Autor\*in

Patrick Bolk

### Weitere Bücher von Patrick Bolk

- Ab heute vegan, Hörbuch 741387, ISBN: 978-3-86231-387-7