

DOSSIER DE PRESSE

ÊTRE VEGGIE SANS CHICHIS

Guide

Être veggie sans chichis est un guide à valeur didactique qui a pour but de promouvoir un mode d'alimentation plus éclairé : le végétalisme. En décrivant le paysage de notre société, cet ouvrage amène progressivement le lecteur à comprendre les raisons qui poussent de nombreux adeptes à bannir les produits d'origine animale. Plus qu'un simple plaidoyer, nous comprenons ici comment notre état d'esprit joue un rôle déterminant dans ce changement.

Contrairement aux autres ouvrages sur l'alimentation végétale, Être veggi sans chichis n'est ni un livre de recettes ni une biographie. Il a tout d'abord été rédigé dans le but de faire face aux nombreux sceptiques ou hostiles au véganisme. Il y a une dizaine d'années, les débats sur le sujet avaient tendance à isoler chaque pan relié à l'alimentation végétale, sans jamais les croiser.

Il a paru indispensable à l'auteure de donner aux autres toutes les clés de compréhension du sujet. Si chaque lecteur change sa manière de percevoir le monde qui l'entoure, l'impact sera phénoménal pour les générations à venir ; il ne tient qu'à nous de l'accepter et de le mettre en pratique afin que tout le monde puisse enfin vivre en paix avec soi et les autres.

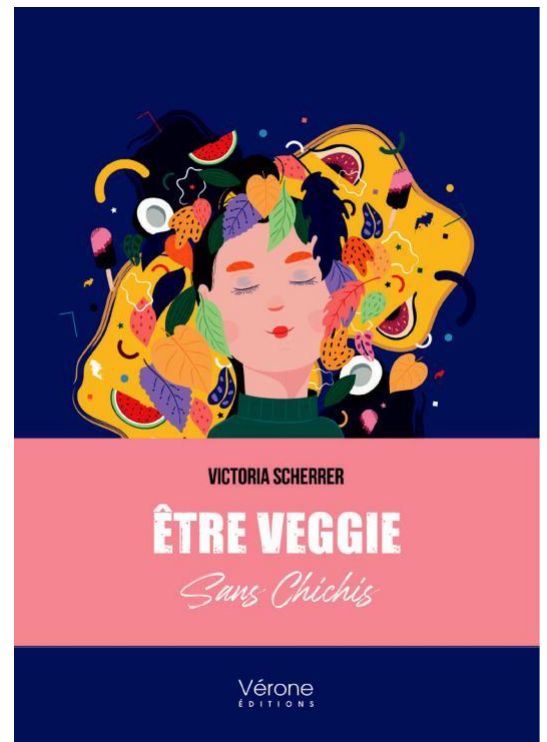
VICTORIA SCHERRER

Auteure résidant à Rixheim (68)



Victoria Scherrer a 27 ans. Elle est chef privée et est la fondatrice de nugreen, une entreprise opérant dans le domaine des services de traiteurs et assimilés.

Après une année à l'école de gastronomie Ferrandi et un Master 2 en International Business Management avec une spécialisation en management du luxe, elle se donne pour mission de démocratiser l'alimentation végétale : un indispensable selon elle pour être en harmonie avec les autres et se sentir performant au quotidien.



EXTRAIT

Ce que les vegan consomment

Nombreux sont ceux qui associent le véganisme avec restriction, malnutrition, marginalisation et plus. Mais en réalité, de plus en plus de vegan vivent à nos côtés sans se démarquer réellement. En fonction de choix diététiques personnels, les vegan peuvent consommer des burgers de haricots rouges et des saucisses, des glaces à la noix de coco, des préparations aux Oréos et des sodas.

Même s'il existe différentes sortes de régimes vegan et qu'il est de coutume de poser un label sur ce qu'on mange, vous n'avez pas besoin de vous sentir concerné par le régime vegan

cru ou le régime vegan riche en glucides. Si par ailleurs, il vous est impossible d'envisager l'arrêt complet d'un aliment comme les oeufs, le miel, le fromage ou le yaourt, alors faites comme bon vous semble ! Le but n'est pas de se sentir coupable en pensant s'éloigner de ce à quoi on souhaite adhérer. Il ne s'agit pas d'être vegan mais plutôt de réflexion et de choix raisonnés. Se sentir redevable en adhérant à une communauté émettant des règles de fonctionnement strictes ne mène à rien d'autre qu'au chaos. Plus vous avez de choix au début, plus le départ se fera en douceur.

QUATRIEME DE COUVERTURE

Le végétalisme – et à travers lui tous les végétariens et végétariens de ce monde – livre un antidote puissant contre les maux qui accablent la société moderne : industrialisation de masse, destruction du vivant, pollution de l'air, fatigue mentale et physique, maladies auto-immunes... Être veggie sans chichis n'est pas une spéculation afin d'adopter une alimentation végétale, mais un enseignement pratique pour combattre la gangrène de ce monde.

Pas à pas, vous apprendrez à maîtriser vos envies pour accéder à un état de pleine sérénité. Grâce à un apprentissage doux et progressif de l'alimentation végétale dans son ensemble, vous ouvrirez la voie à un véritable équilibre intérieur. Vos assiettes pourront enfin refléter vos valeurs profondes et vous deviendrez vous aussi une icône du changement. En ayant à votre disposition toutes les connaissances nécessaires pour affirmer votre position, vous pourrez inspirer et demeurer un symbole fort pour l'avenir de nos enfants.

Cet ouvrage se veut bienveillant ; un passage obligatoire pour celui qui veut amorcer un nouveau mode de vie plus respectueux du vivant.

LIBRAIRIES

(Remise libraire)
Commande ferme : Dilicom

Commande en dépôt : Vérone Éditions

HACHETTE LIVRE DISTRIBUTION

Tel. : 01 30 66 24 40
Fax : 01 39 26 47 02