

Johan Albrecht

# Het gewicht van vlees

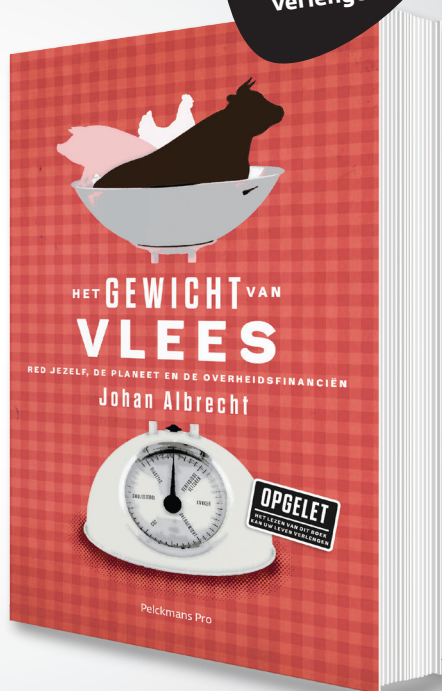
*Red jezelf, de planeet en de economie*

*'Je hebt een te hoge cholesterol en overweegt best cholesterolverlagers. Letten op je voeding heeft immers amper een invloed op je cholesterolwaarden.'* De raad van zijn huisarts werd voor Johan Albrecht het begin van een intrigerende zoektocht in het overaanbod van informatie over voeding en gezondheid. Uiteindelijk deed een voedingspatroon op basis van groenten, fruit, volwaardige granen en zonder dierlijke producten de cholesterol van Johan zonder enige medicatie spectaculair dalen.

In dit boek zet de auteur naar aanleiding van dit persoonlijk succes heel wat overtuigende argumenten op een rij om via de juiste voedingskeuzes zelf belangrijke gezondheidswinsten te boeken in de strijd tegen een hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten en diabetes Type 2. Bovendien is de beste keuze voor je gezondheid ook de meest ecologische. De productie van vlees is immers erg energie-intensief. Een beter inzicht in de noodzaak van juiste voeding is een belangrijk maatschappelijk project.

**Johan Albrecht** is professor economie aan de Universiteit Gent en senior fellow aan het Itinera Institute.

Opgelet!  
Het lezen van dit  
boek kan uw leven  
verlengen.



ISBN 978 94 6337 012 7

NUR 860, 200 blz.

€ 24,50

Verkrijgbaar in de boekhandel en via Pelckmans Pro

Ook verkrijgbaar als e-book.