



Хотите ли вы узнать легкий способ, как снизить артериальное давление, предотвратить заболевания сердца, прожить дольше и быть здоровым? Доктор Дон Холл посвятил свою жизнь изучению вопроса о том, как питание влияет на здоровье людей.

Используя подход «Шаг за шагом», доктор Холл пишет об изменениях, которые необходимо совершить, переходя от диеты с высоким содержанием холестерина, состоящей из продуктов животного происхождения и засоряющей артерии, к полезной растительной диете, состоящей из цельнозерновых продуктов, бобовых, фруктов и овощей.

Прочитав книгу «Преимущества вегетарианства», вы узнаете о том, как проверить, получает ли ваш организм все необходимые питательные элементы, и как избежать крайностей, в которые впадают многие современные вегетарианцы. Руководство и советы по планированию диеты помогут вам сделать правильный выбор в вопросах питания.

Совершите изменения сегодня, и вы сможете наслаждаться долгой и счастливой жизнью, обладая хорошим здоровьем.

Доктор Дон Холл является основателем и генеральным директором компании Wellsource, целью которой является подготовка программ по здоровому образу жизни для корпораций, государственных структур, госпиталей и страховщиков здоровья. Доктор Холл разработал ведущие программы по здоровью, направленные на улучшение самочувствия служащих, снижение риска возникновения коронарной болезни сердца, диабета, на снятие стресса и контроль питания. Компания Wellsource сотрудничает с 2 тыс. корпораций и государственных структур по всему миру.

Будучи активным сторонником здорового образа жизни, доктор Холл принял участие в 19 марафонах; совершил велопробеги в пяти Соединенных Штатах Америки, а также в Германии, Австрии и Швейцарии; поднимался на гору Эверест, дойдя до стоянки, расположенной на высоте 6000 м над уровнем моря.

Дон Холл



# ПРЕИМУЩЕСТВА вегетарианства

Живи дольше,  
будь здоров  
и счастлив