



UN GUIDE COMPLET POUR UN RÉGIME SANS
CRUAUTÉ



Introduction

Il semble que nous entendions de plus en plus parler chaque jour du mode de vie végétalien. La plupart d'entre nous connaissent probablement quelqu'un qui est végétarien ou végétalien, ou qui semble simplement curieux de l'idée de se passer de viande. Quel est exactement l'attrait de ce mode de vie ? Les gens deviennent végétaliens pour un certain nombre de raisons, dont la plupart leur sont très personnelles. Bien sûr, vous pouvez trouver ceux qui sont très liés émotionnellement à leur cause et qui cherchent à informer et éduquer les autres sur les procédures sans cruauté afin que leur message puisse être entendu. Les défenseurs d'un mode de vie végétalien peuvent avoir mauvaise réputation, probablement parce que cela semble être un ajustement très extrême et que certaines des façons dont les animaux sont traités peuvent être vraiment déchirantes. Certains végétaliens peuvent prendre sur eux d'essayer de forcer les autres à s'intéresser ou à comprendre d'une manière qui peut vraiment détourner les masses modernes du message.

C'est parce que nos régimes alimentaires sont quelque chose de personnel. Nous avons tous le droit de choisir la façon dont nous nous alimentons, et c'est un privilège qu'à notre époque, nous disposons des ressources nécessaires pour éliminer la viande de nos vies en toute sécurité. Des pratiques éthiques pour l'élevage de certains animaux dans l'industrie agricole ont vu le jour grâce à la défense de groupes passionnés par le bien-être des animaux, et pour ceux d'entre nous qui sont intéressés par le véganisme mais ne sont pas tout à fait prêts à en faire un mode de vie actif, ce n'est pas grave. Vous pouvez toujours faire des choix éclairés sur l'origine de votre nourriture et sur ce qu'il faut pour passer du point A à ce que vous trouvez dans votre assiette.

Que vous lisiez ce livre pour en savoir plus sur le véganisme et ce qu'il signifie, ou que vous envisagiez sérieusement un mode de vie végane et souhaitiez un guide pour vous montrer la voie, ce livre vous aidera à apprendre les bases du véganisme et comment il peut être bénéfique non seulement pour votre corps et votre esprit, mais aussi pour le monde qui nous entoure. C'est parti !



What is a Vegan Lifestyle and Why Does It Matter?

Chapter 1

Beaucoup de gens ne savent pas très bien ce qu'est le véganisme et ce qu'il représente. Beaucoup d'entre nous ont une idée précise de ce que cela peut signifier. Cela signifie-t-il qu'il faut militer pour les droits des animaux et faire la leçon aux personnes les plus proches de nous sur leurs choix alimentaires non éthiques ? Est-ce que cela signifie vivre un style de vie plus paisible et automatiquement plus sain parce que nous sommes censés manger plus de fruits et de légumes et moins de viande rouge qui a été associée aux maladies cardiaques ? Cela signifie-t-il qu'il faut éliminer tous les aliments associés aux animaux, ou seulement certains d'entre eux ?

Ces questions peuvent sembler stupides, mais elles sont valables. Un mode de vie végétalien est quelque chose qui est souvent peu familier aux gens et il est donc naturel de se poser des questions à son sujet. Ce livre vous aidera à répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser et vous fournira des outils et des ressources pour les questions auxquelles le guide ne répond pas. Si vous avez posé des questions, il y a de fortes chances que quelqu'un d'autre en ait fait autant et ait trouvé les réponses que vous cherchez !

Mais commençons par les bases. Un mode de vie végétalien est un mode de vie dans lequel la personne qui l'adopte est consciente de l'origine des produits qu'elle utilise et des aliments qu'elle consomme. Un végétalien voit le monde avec la passion particulière d'être aussi respectueux des animaux que possible. La triste vérité du monde est que certaines pratiques utilisées pour nourrir les masses sont inhumaines et peuvent causer des souffrances inutiles aux animaux. Les végétaliens essaient de mettre fin à cette souffrance en refusant de soutenir les industries qui permettent à cette souffrance d'exister.

Par exemple, un végétalien qui adopte le mode de vie végétalien fera probablement beaucoup de recherches avant d'acheter un produit. Il voudra très probablement connaître l'origine du produit et s'assurer qu'aucune créature vivante n'a été blessée ou n'a souffert inutilement pour la fabrication du produit. Ils veulent vivre en toute conscience. De nombreux végétaliens sont également des humanistes, qui vont jusqu'à faire des recherches sur leurs vêtements et leur café pour s'assurer que les entreprises qu'ils soutiennent ne causent pas de préjudice aux personnes ou aux communautés moins fortunées. C'est à vous de décider jusqu'où vous voulez aller dans votre mode de vie, mais l'ignorance est un choix qui peut être difficile à assumer.

Pour répondre à quelques autres questions, les végétaliens ne mangent pas du tout de viande. Ils ne mangent pas non plus de sous-produits d'origine animale. Les sous-produits animaux sont des aliments produits avec la participation d'animaux, comme le lait, le fromage, les œufs et d'autres produits laitiers. Ils choisissent de ne pas utiliser de sous-produits animaux car les pratiques sont souvent cruelles. Prenez l'industrie des œufs, par exemple. Lorsque les poussins naissent, ils sont triés en catégories de mâles et de femelles. Les poussins femelles sont emmenés dans des fermes, où ils sont

souvent nourris avec des aliments de croissance.

hormones ou forcées dans des enclos éclairés par la lumière artificielle du jour 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour qu'elles pondent constamment des œufs. Les poussins mâles sont jetés dans des bennes à ordures, où ils meurent de faim ou suffoquent.

Il s'agit d'une pratique inhumaine. Il ne faut pas grand-chose pour comprendre à quel point ces conditions sont horribles. Les végétaliens ne veulent pas soutenir ce qui peut causer des dommages et des souffrances de ce calibre. Ils ne veulent pas soutenir les fermes industrielles ou les fermes laitières où les animaux sont maltraités et ne sont pas autorisés à vivre pleinement et en bonne santé. L'objectif est de montrer au reste du monde que de tels mauvais traitements n'ont pas lieu d'être et ne seront pas tolérés. L'argent parle, et les végétaliens utilisent le leur pour soutenir les entreprises qui s'alignent sur leur code moral personnel.

Cela peut sembler insignifiant pour certaines personnes. Ils peuvent dire que c'est inutile, parce qu'il n'y a aucun moyen de changer le monde au point que les gens abandonnent volontairement leurs choix alimentaires au profit du véganisme. Les animaux seront toujours abattus, tout continuera comme avant, car il y aura toujours une forte demande de viande. Et d'une certaine manière, cela peut être vrai. Mais même si le monde entier continue à manger de la viande et à soutenir des pratiques inhumaines, les choix que vous faites feront toujours une différence pour les animaux que vous avez choisi de ne pas manger ce jour-là. Et c'est là tout l'intérêt du véganisme.



What is the Difference Between Vegetarianism and Veganism?

Chapter 2

Une question courante que beaucoup de gens se posent est la suivante : quelle est la différence entre le végétalisme et le végétarisme ? Beaucoup de gens peuvent se tromper et penser qu'il s'agit de la même chose, alors qu'en fait ils sont très différents.

Tout d'abord, il existe plusieurs catégories différentes de végétariens. Les lacto-ovo-végétariens incluent le lactose et les œufs dans leur régime alimentaire. Cependant, ils n'incluent pas de produits carnés ou de volaille dans leur régime. Les lacto-végétariens n'incluent pas les œufs dans leur alimentation, mais ils consomment des produits laitiers. Ils préfèrent également ne pas manger d'autres produits animaux. Enfin, les végétaliens ne consomment ni œufs, ni produits laitiers, ni produits ayant utilisé des animaux de quelque manière que ce soit.

De nombreuses personnes se disent végétariennes, même si elles mangent de la viande de temps en temps. Certains ne considèrent pas les fruits de mer comme de la viande, donc si vous devenez végétalien, on vous demandera souvent si vous mangez du poisson. Faites de votre mieux pour être poli lorsque vous discutez de vos choix alimentaires. De nombreuses personnes ne connaissent pas le mode de vie végétalien, et plus vous leur montrerez de la compassion pour leur curiosité, plus vous aurez de chances de recevoir de la compassion en retour. N'est-ce pas là le but de devenir végétalien ?

Beaucoup de gens ne connaissent pas la différence entre les végétaliens et les végétariens, alors plutôt que de demander si un aliment est végétalien, ce qui peut amener les gens à répondre dans l'esprit "non, il n'y a pas de morceaux de viande dans ce plat", plutôt que "non, il n'y a pas d'animaux ou de sous-produits animaux dans ce plat". Cela peut causer des difficultés, non seulement pour le végétalien, mais aussi pour la personne qui tente d'être hospitalière. Parfois, il est plus facile de dire que, même si vous appréciez les bonnes intentions, vous allez fournir vos propres aliments lors de certaines rencontres ou événements sociaux, de sorte qu'il n'y ait pas de confusion sur ce que vous mettez dans votre corps.

Une personne qui pense qu'un régime végétalien et un régime lacto-ovo-végétarien sont la même chose peut facilement violer les limites d'un végétalien en lui donnant des aliments contenant du fromage ou des produits laitiers, parce qu'elle ne comprend pas la signification des mots ou qu'elle n'a tout simplement pas suffisamment étudié la question. Vous vous demandez peut-être ce qu'est un végétarien lacto-ovo ? Un lacto-ovo-végétarien est une personne qui ne mange pas de viande, mais qui

consomme des sous-produits animaux comme le fromage et les œufs. Ils n'ont pas supprimé les produits laitiers de leur régime alimentaire comme le ferait un végétalien. C'est une erreur facile à commettre, surtout pour ceux qui ne sont pas informés.

Il existe également d'autres types de végétariens. Certains sont appelés ovovégétariens et ne mangent que des œufs et des produits non carnés. Les lactovégétariens ne mangent pas de viande ni d'œufs ou de produits à base d'œufs. Et puis, bien sûr, il y a les flexitariens, qui ont un régime essentiellement végétarien mais qui, de temps en temps, incluent de la viande dans leur alimentation. Un autre type de régime que beaucoup de gens considèrent comme végétarien est le pescatarien, qui signifie en fait un régime végétarien à l'exception de la consommation de poisson. C'est probablement la raison pour laquelle beaucoup de gens pensent qu'être végétalien ou végétarien peut signifier inclure du poisson dans son alimentation. C'est donc une question que l'on vous pose souvent une fois que vous avez adopté un mode de vie végétalien.

Il n'y a aucune honte à choisir la façon dont vous vivez votre vie ou le régime qui vous convient le mieux et qui répond aux besoins spécifiques de votre corps. Il est important de ne pas faire honte aux autres pour la façon dont ils vivent leur vie, surtout si vous voulez commencer à créer un monde plus tolérant qui accepte les idéologies que le véganisme représente souvent. En étant réceptif, nous créons un monde plus réceptif qui est plus susceptible d'écouter notre point de vue d'une manière qui ne leur semble pas menaçante, afin qu'ils puissent choisir un jour de l'essayer pour eux-mêmes et voir comment ils se sentent. Ne serait-ce qu'un seul lundi sans viande peut constituer un grand pas vers l'élimination de la souffrance inutile des animaux.

Cela ne veut pas dire que vous devez fréquenter des personnes qui vous font avoir honte de vivre comme vous l'entendez et de manger comme vous l'entendez. Traitez les autres comme vous souhaitez être traité. De même qu'aucun végétalien ne souhaite se retrouver dans la position des animaux qui souffrent, il ne souhaite pas non plus se trouver dans une atmosphère toxique où les gens lui font ressentir de la honte pour les choix qu'il fait. Si vous vous trouvez dans un environnement toxique, vous feriez bien de trouver un moyen d'en sortir le plus rapidement possible afin de pouvoir commencer à vivre votre vie de manière plus saine.

Une fois que vous aurez décidé de l'étiquette qui vous convient le mieux en termes de régime alimentaire, il vous sera plus facile d'expliquer ce qu'est votre régime à ceux qui comptent le plus pour vous. S'ils comprennent vos limites spécifiques, il y a de fortes chances qu'ils fassent tout ce qui est en leur pouvoir pour vous satisfaire, ce qui peut être une excellente chose.

Maintenant que nous avons clarifié la différence entre le végétarisme et le véganisme, passons à l'application de cette différence dans nos vies.



Staying Healthy While Living Vegan

Chapter 3

La plupart des gens supposent, à tort, qu'un régime végétalien est automatiquement très sain et bon pour la santé. Malheureusement, ce n'est pas nécessairement le cas. Si vous suivez un régime végétalien, il est certain que vous consommerez probablement plus de légumes et de fruits et des sources de protéines plus maigres, mais seulement si vous faites un effort actif pour vous assurer que votre régime comprend les meilleurs aliments pour vous.

Certains végétariens et végétaliens s'en sortent en suivant un régime riche en glucides qui consiste simplement à supprimer la viande, tout en continuant à suivre le régime alimentaire américain standard, qui est malsain. Ce régime est également appelé régime "SAD", car il manque cruellement de contenu nutritionnel et est riche en graisses saturées et autres éléments nuisibles à l'organisme. Ils pensent qu'en vivant sans viande, ils continuent à faire des choix sains pour leur corps.

Malheureusement, ce n'est pas vraiment le cas. Le fait d'exclure la viande de votre alimentation ne fait pas automatiquement de vous une personne en meilleure santé. En fait, si vous ne faites pas attention à votre alimentation, elle peut devenir très déficiente sur le plan nutritionnel. Les végétaliens doivent faire très attention à certains nutriments. Ils doivent s'assurer qu'ils obtiennent ces vitamines et ces nutriments à partir de sources autres que la viande, sinon leur corps peut commencer à souffrir lentement.

Les carences en vitamines ne sont pas une partie de plaisir. Les vitamines et nutriments les plus importants auxquels les végétaliens doivent prêter attention sont le fer, la vitamine B12, la vitamine B6 et les acides gras oméga 3. Il serait également utile de s'assurer que vous consommez suffisamment de protéines provenant de sources végétales, comme le soja. Les régimes pauvres en protéines animales et autres sous-produits animaux peuvent facilement provoquer des carences qui, avec le temps, peuvent entraîner, entre autres, une anémie et des problèmes cardiaques.

Il est très important pour les végétaliens de prévoir les moyens d'obtenir des aliments enrichis en ces minéraux. Vous pouvez vous tourner vers les compléments, mais bien sûr, manger ces éléments dans les aliments est le moyen le plus facile pour votre corps d'absorber les nutriments. Par exemple, plutôt que de prendre un supplément de fer, qui peut parfois provoquer des troubles gastro-intestinaux ou de la constipation, vous pouvez vous tourner vers des aliments riches en fer ou enrichis en fer afin d'être sûr de recevoir toutes les vitamines et tous les minéraux dont votre corps a besoin pour rester en aussi bonne santé que possible avec votre nouveau régime.

C'est une grave erreur de penser que le simple fait d'avoir la volonté de supprimer la viande de son

alimentation équivaut à un mode de vie sain.

Cependant, il est vrai que le fait de supprimer la viande de votre alimentation vous aidera à perdre du poids de manière assez radicale, en fonction de votre type de corps. Malgré tout, vous bénéficiez bien sûr d'un mode de vie sain qui comprend de l'exercice et une bonne connaissance des vitamines et des minéraux que vous consommez. Demandez à votre médecin de vous faire passer un examen médical et des analyses de sang pour surveiller les nutriments dont vous pourriez avoir besoin. Ainsi, vous aurez toujours une longueur d'avance et vous éviterez toute carence potentielle qui pourrait vous affecter plus tard dans la vie.



Protein, Protein, Protein!

Chapter 4

La plupart des végétaliens détestent la question des protéines, bien qu'elle soit juste. Il peut être difficile de construire des muscles forts et sains sans avoir suffisamment de protéines dans son alimentation, et beaucoup de gens ont l'image dans leur esprit que les végétaliens sont malades et faibles parce qu'ils manquent tout simplement des nutriments qui sont abondants dans une alimentation qui comprend de la viande et des sous-produits de la viande.

Heureusement, il existe de nombreuses sources de protéines qui ne sont pas nécessairement à base de viande, et en tant que végétalien, il est important de les connaître. Certains de ces aliments peuvent finir par être un goût acquis, mais ils n'en font pas moins l'affaire. Le seitan est un choix de protéines très populaire chez les végétaliens. Le seitan est certainement rassasiant et est principalement composé de gluten de blé. Vous pouvez le préparer vous-même ou l'acheter déjà préparé et aromatisé. Les deux options sont bonnes et permettent de créer des repas très copieux, semblables à ceux que vous faites avec des animaux dans votre assiette, la cruauté en moins !

Le tofu et les autres produits à base de soja contiennent également des protéines. Bien que de nombreuses personnes n'aiment pas le goût du tofu, d'autres trouvent que les produits à base de soja peuvent être très similaires aux aliments qui leur manquent lorsqu'ils sont bien préparés et aromatisés correctement. Le tofu est comme une toile blanche, et lorsqu'il est bien traité, il peut imiter plusieurs types de plats différents. C'est ce qui en fait un choix très populaire pour les substituts de viande. Vous finirez peut-être par vous habituer à la saveur des produits à base de soja et la viande ne vous manquera plus du tout !

Les protéines végétales sont une autre source de protéines que beaucoup de gens négligent. Les protéines végétales se trouvent dans de nombreux légumes, notamment les légumes verts à feuilles, l'edamame et les pois verts. L'intégration d'un grand nombre de ces aliments dans votre alimentation peut être incroyablement bénéfique pour tout végétalien.

Les haricots et les lentilles, les pois chiches, les graines de chanvre et plusieurs autres céréales constituent des sources importantes de protéines. La spiruline peut également contenir des nutriments essentiels pour les végétaliens, notamment des protéines. La spiruline provient de la mer et est faite d'algues marines concentrées souvent sous forme de poudre. Elle peut constituer un excellent complément aux shakes et aux smoothies du matin.

Le tempeh est une autre bonne source de protéines et une option intéressante et rassasiant pour ceux qui

veulent suivre un régime végétal sans cruauté. Bien que son goût puisse être unique au début, il peut être un excellent substitut aux aliments consistants qui peuvent commencer à vous manquer lorsque vous adoptez un régime à base de plantes.

Il existe toutes sortes de sources de protéines pour tout végétalien qui veut les rechercher. Il peut être très important d'inclure ce nutriment essentiel dans votre alimentation, mais si vous faites bien attention à votre nutrition et que vous incluez ces sources de protéines dans les aliments que vous consommez quotidiennement, vous ne devriez avoir aucun problème pour gagner du muscle et rester en bonne santé !



Old Habits Die Hard, Here's How

Chapter 5

La création de nouvelles habitudes est probablement l'un des aspects les plus difficiles de tout nouveau mode de vie. Un mode de vie végétalien est particulièrement difficile au début parce que vous passez souvent du stade où vous ne faites pas attention aux ingrédients de votre nourriture à celui où vous devez faire beaucoup de recherches pour savoir ce que sont tous ces ingrédients sur les boîtes d'aliments transformés et s'ils sont ou non éthiques ou sains.

La plupart du temps, il est plus facile de devenir végétalien en supprimant complètement ces aliments transformés et en s'en tenant aux fruits et légumes frais et aux protéines végétales pour composer vos repas quotidiens. Cela peut rendre le fait de devenir végétalien beaucoup plus facile.

Quoi qu'il en soit, il n'est pas toujours facile de prendre de nouvelles habitudes, et il peut s'avérer difficile de s'en tenir à un régime végétalien. Surtout si vous avez un attachement émotionnel à certains aliments. Mais cela ne signifie pas que vous devez renoncer à tout ce que vous aimez. Cela signifie simplement que vous devez vous habituer à faire des compromis et apprendre à être heureux avec les ingrédients de remplacement tout en restant fidèle aux aliments en tant que concept.

La plupart du temps, l'acquisition d'une nouvelle habitude prend un certain temps. Certaines personnes peuvent assimiler certaines choses plus facilement que d'autres, et c'est bien ainsi. Une personne peut avoir des difficultés hebdomadaires à suivre un régime végétalien ou à résister aux tentations d'aliments contenant des protéines animales ou des sous-produits de la viande, tandis que d'autres sont capables d'arrêter d'un seul coup. L'une ou l'autre de ces situations est acceptable, et cela ne rend pas une personne plus ou moins végétalienne qu'une autre si elle a simplement des envies ou des repas qui lui manquent profondément. La nourriture est un sujet très personnel, et juger les autres pour leur relation avec elle est improductif et cruel.

Concentrez-vous plutôt sur les moyens de commencer à prendre des habitudes plus saines pour vous-même et sur les choses que vous pouvez faire pour rester sur la bonne voie avec votre régime végétalien.

L'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour commencer à construire vos habitudes est de vous responsabiliser. Si vous voulez être végétalien mais que vous savez que vous trichez toujours avec des aliments qui ne le sont pas, assurez-vous de le reconnaître. Vous pouvez peut-être parler de votre conflit à un ami ou à un membre de votre famille qui a de la compassion pour vos objectifs et l'aérer. Vous pouvez leur demander de vous tenir responsable et de vous poser des questions telles que "qu'en est-il de votre mode de vie végétalien ?" ou "est-ce une chose végétalienne à faire ?".

De cette façon, vous êtes obligé d'affronter les conséquences de vos actions et d'assumer la responsabilité du fait que les choix que vous faites ne sont pas en accord avec vos objectifs. Une autre chose à faire pour être sûr de créer des habitudes qui dureront est de commencer lentement. Plutôt que d'essayer de faire beaucoup de grands changements d'un coup et de vous surcharger, il serait peut-être préférable d'essayer de faire des changements graduels. Cela peut être particulièrement utile en ce qui concerne votre alimentation. Si vous ne connaissez pas beaucoup d'options alimentaires végétaliennes, il peut être très difficile de se passer de viande et d'essayer de faire beaucoup de nouveaux repas en une seule fois. Si vous voulez faire des choix qui tiennent la route, vous devez vous assurer que vous n'en faites pas trop.

Au lieu de faire la transition du jour au lendemain, vous trouverez peut-être utile de commencer à intégrer de nouvelles habitudes positives de manière plus graduelle. Commencez par une nuit de végétalisme par semaine, par exemple, puis prenez-en l'habitude progressivement jusqu'à ce que vous le fassiez tous les jours sans la pression d'essayer de vous assurer que vous le faites bien sans avoir la moindre idée des types d'aliments que vous aimez manger. En incorporant des aliments végétaliens dans votre régime alimentaire sans pression, il peut être beaucoup plus facile de s'y tenir à long terme si vous craignez que ce soit le genre de chose avec lequel vous avez du mal.

La création d'habitudes saines prend du temps. Il faut donc être patient avec soi-même. Acceptez les erreurs et les dérapages. Soyez indulgent envers vous-même et rappelez-vous qu'il n'y a pas d'échéance pour une telle chose. C'est un objectif personnel et c'est à vous de l'aborder. Ne laissez personne d'autre vous faire honte ou vous faire sentir mal si vous n'y arrivez pas selon son calendrier. Vous faites cela pour vous-même et, en fin de compte, pour les animaux. Alors faites-le bien et ne vous faites pas honte !

Si vous avez souvent des envies de viande, vous pouvez également essayer d'affiner vos habitudes en interrompant vos envies et autres pensées concernant la viande par des pensées différentes. Par exemple, si vous pensez à quel point un steak est délicieux en ce moment, vous pouvez interrompre cette pensée en vérifiant rapidement les faits. Renseignez-vous sur les réalités des abattoirs et des fermes industrielles. Conditionnez vous à associer les réalités négatives de l'industrie de la viande à vos choix alimentaires. Bientôt, vous constaterez que la viande n'est plus aussi attrayante !

Il faut parfois de sept jours à un mois pour prendre une nouvelle habitude, alors soyez patient avec vous-même tout au long du processus. Rappelez-vous que manger de la viande est probablement quelque chose que vous avez fait la majorité de votre vie. Vous n'allez pas soudainement cesser de vouloir des choses qui vous plaisaient à un moment donné. Vous faites ce choix pour des raisons personnelles, alors ne vous inquiétez pas de ces envies. Elles sont naturelles et beaucoup de gens ne les surmontent jamais. Mais en vous efforçant d'adopter des habitudes plus saines, vous constaterez peut-être que ces envies ne sont plus aussi fortes qu'avant.

En fait, vous finirez peut-être par tellement aimer les nouveaux aliments de votre régime que vous ne penserez même plus à la viande. Le véganisme est un mode de vie, et ce nouveau mode de vie peut être incroyablement riche et gratifiant. S'entourer d'autres personnes qui partagent votre mentalité est un autre excellent moyen de vous responsabiliser et de rester fidèle à vos principes. Ils peuvent souvent vous donner des petits trucs et astuces pour vous aider dans votre cheminement, et partager vos expériences avec d'autres peut vous permettre de vous habituer beaucoup plus facilement aux changements que vous subissez !

Soyez patient avec vous-même et rappelez-vous exactement ce qui vous attire dans le véganisme. Ne vous dissuadez pas de faire quelque chose parce qu'il est difficile au début de faire des changements aussi radicaux dans votre vie. Faites plutôt un pas après l'autre et trouvez la paix et la confiance en sachant que vous êtes sur le chemin que vous avez choisi pour une bonne raison !



Identifying Your Values and Sticking To Them

Chapter 6

Le véganisme consiste essentiellement à trouver sa morale et à s'y tenir. Parfois, nous ne savons pas ce qui nous passionne jusqu'à ce que nous voyions quelque chose dont nous réalisons que nous ne voulons pas faire partie.

Le véganisme nous frappe souvent durement comme un moyen de ne pas participer au massacre délibéré et parfois à la torture d'animaux innocents.

Ou peut-être s'agit-il de tenir les entreprises responsables de leurs pratiques et de créer des directives plus rigoureuses à leur intention. Peut-être que devenir végétalien ne concerne pas seulement les animaux, mais aussi l'environnement. Peut-être que le fait de comprendre comment les fermes industrielles peuvent polluer les réserves d'eau et créer des dépôts extrêmes de méthane qui peuvent causer des ravages dans la couche d'ozone est une motivation aussi importante que le fait d'empêcher la souffrance inutile des animaux pour servir un objectif qui n'est pas entièrement nécessaire à notre époque.

À l'époque où il était difficile de survivre, les humains en tant qu'espèce utilisaient les animaux de nombreuses façons pour assurer leur survie. Les choses ne sont plus aussi tranchantes aujourd'hui. Nous disposons aujourd'hui de nombreuses options qui n'existaient pas auparavant, et nous comprenons mieux le fonctionnement de la nutrition. Si nous ne voulons pas manger de viande, pour quelque raison que ce soit, nous ne sommes pas obligés d'en manger. S'il est bien sûr important de prendre soin de sa santé et de s'assurer que l'on consomme les vitamines et les minéraux essentiels pour que son corps fonctionne au mieux de ses capacités, il en va de même pour tout le monde. Les personnes qui suivent un régime à base de viande doivent également faire attention à leur santé. Il est facile d'avoir un taux de cholestérol élevé et d'autres problèmes qui peuvent provoquer des crises cardiaques, qui sont la principale cause de décès rien qu'aux États-Unis.

Pour que l'adoption d'un mode de vie végétal soit la plus utile pour vous et que vous puissiez vous y tenir, vous devez vous asseoir et réfléchir sérieusement à ce que vous voulez défendre. Si quelqu'un vous regardait et vous demandait ce que vous croyez dans ce monde et ce que vous faites pour soutenir ces croyances, que lui diriez-vous ? Êtes-vous sur la voie de devenir la personne que vous voulez être ? Faites-vous des choses qui vous rendent fier ? Vos choix reflètent-ils vos valeurs ? C'est une chose d'être moralement d'accord avec quelque chose. C'en est une autre de voir les implications de vos choix et d'éviter une vie d'hypocrisie. Par exemple, si vous êtes d'accord pour dire que les conditions de travail dans les ateliers de misère sont horribles, mais que vous portez quand

même des vêtements qui sont produits dans ces ateliers, il est clair que vous n'accordez pas assez de valeur à ces produits pour être prêt à sacrifier le confort et la commodité pour des produits qui proviennent d'ateliers de misère.

D'un autre côté, si vous savez que les conditions de travail dans les ateliers de misère existent et que vous faites des recherches sur les marques qui ne les soutiennent pas afin de pouvoir porter des vêtements confortablement en sachant que vous ne permettez pas aux ateliers de misère de continuer à fonctionner, du moins pas avec *votre* argent, alors il s'agit clairement d'une valeur qui vous tient à cœur et vous allez loin dans la pratique de vos valeurs. L'argent parle.

Regarder des documentaires est un bon moyen de s'informer sur la façon dont le monde fonctionne, et sur les pratiques commerciales qui rendent les produits facilement accessibles mais qui rognent sur les coûts et font souvent du mal aux gens, aux animaux et à l'environnement. Vous pouvez en apprendre beaucoup sur la façon dont les choses sont gérées et sur la façon dont vous pouvez faire la différence en vous exprimant à ce sujet et en boycottant les entreprises que vous savez coupables de choses que vous n'approuvez pas. Chaque petit geste peut faire la différence, et il est possible de trouver des produits issus du commerce équitable et de mener un mode de vie sain et éthique.

Lorsque vous saurez ce que vous défendez, vous commencerez à en savoir plus sur ce à quoi vous vous opposez. Si vous êtes prêt à sacrifier des commodités et d'autres choses qui vous sont agréables dans votre vie afin de défendre votre éthique de toutes les manières possibles, cette force de caractère sera quelque chose sur lequel vous pourrez toujours vous appuyer. Il est bon de savoir que les choix que vous faites ne causent pas indirectement du tort aux autres ou au monde qui nous entoure, et cela rend beaucoup plus probable que les choix que vous faites auront un impact positif durable, sur vous et sur votre communauté dans son ensemble !

Asseyez-vous donc, prenez une feuille de papier et un crayon, et mettez-vous au travail pour identifier vos valeurs personnelles. Une fois que vous aurez fait cela, vous pourrez regarder des documentaires ou chercher en ligne comment vous pouvez commencer à appliquer réellement vos valeurs dans votre vie.



Living Vegan Beyond The Food You Eat

Chapter 7

Beaucoup de gens ne se rendent pas compte que le mode de vie végétalien va bien au-delà du menu que vous vous imposez. Un mode de vie végétalien ne consiste pas seulement à rechercher des aliments végétaliens, mais aussi des produits végétaliens. L'expérimentation animale est une pratique horrible, et la plupart des végétaliens savent très bien comment elle fonctionne. Il existe de nombreuses façons de maltraiter les animaux au nom de la mode et de la vanité, bien qu'il existe des approches alternatives pour s'assurer que les produits fonctionnent avant d'être distribués aux masses.

Les conditions de vie des animaux sont souvent d'une cruauté inouïe. Le maquillage pour les yeux est souvent testé sur des lapins, et si suffisamment de lapins meurent, ils continuent à faire le même test encore et encore jusqu'à ce que le nombre de lapins alloué survive au test. Ce n'est qu'un petit exemple des raisons pour lesquelles l'expérimentation animale est si mauvaise. Les végétaliens font généralement tout leur possible pour s'assurer que les produits qu'ils utilisent dans leur vie ne sont pas associés à une telle cruauté.

Il existe plusieurs listes en ligne qui peuvent être utiles pour découvrir quels produits sont considérés comme végétaliens. Vous pouvez également vous renseigner sur vos entreprises en utilisant cette méthode et apprendre quelle est leur position en matière d'expérimentation animale. Vous devez être conscient de toutes sortes de choses si vous voulez vivre un mode de vie végétalien.

Un autre exemple de ce à quoi les végétaliens renoncent est le port du cuir. Le cuir provient de la peau de vaches mortes, et il n'est absolument pas végétalien. Cela peut parfois rendre frustrant le fait de trouver des objets à porter, des sacs à main et des porte-monnaie à transporter, ou même des chaussures qui ont l'apparence et le toucher que vous souhaitez. Mais si vous voulez vraiment vivre sans cruauté, un végétalien s'oppose généralement à ce que les animaux soient tués et utilisés de quelque manière que ce soit à des fins humaines. Cela signifie qu'il faut rechercher des matériaux différents à utiliser pour les chaussures ou les vêtements, ou pour les sacs à main.

Il est facile de trouver d'autres alternatives qui ont un bel aspect et remplissent la même fonction que les produits en cuir. S'il existe des produits en faux cuir, ils ne durent généralement pas aussi longtemps et s'usent facilement. Un meilleur compromis à faire dans ces cas-là pourrait être d'investir dans un autre matériau, comme le coton ou la toile. Ils peuvent également être très beaux et ne sont pas coupables de savoir qu'ils ont été un jour des êtres vivants.

Un mode de vie végétalien englobe de nombreux choix que vous faites dans la vie quotidienne. Il y aura toujours des moyens de contourner l'utilisation des animaux et des sous-produits animaux. Mais vous devez vous méfier de l'écoblanchiment. L'écoblanchiment est ce que fait une entreprise lorsqu'elle souhaite se présenter comme respectueuse de l'environnement ou de l'éthique sans pour autant remplir les conditions requises pour être définie comme telle. Elle vend des produits à un prix supérieur à leur valeur en promettant qu'ils sont fabriqués selon des pratiques humaines, alors qu'en réalité ils ne sont pas différents des autres produits qu'elle vend et n'ont aucune raison d'être définis comme "verts".

Bien qu'il s'agisse d'une pratique contraire à l'éthique, c'est une pratique dont ils peuvent tirer un grand profit. Le meilleur conseil à donner dans ce cas est de faire des recherches approfondies avant de croire au matraquage publicitaire d'un produit ou d'un autre. Les entreprises savent que les gens veulent acheter vert et se soucier des animaux et de l'environnement. Elles ont trouvé une faille et un marché vulnérable qui est prêt à payer plus cher pour des produits de meilleure qualité, conformes à leurs principes. Ne vous laissez pas berné par cette astuce marketing intelligente, bien que dégoûtante.

De nombreux endroits cachent au public leurs pratiques moins éthiques, et c'est donc souvent aux végétaliens qui s'engagent à aller sous couverture pour voir la réalité des conditions déplorables des lieux qui maltraitent les animaux. Une vidéo a été découverte montrant des membres d'un abattoir Kentucky Fried Chicken maltraitant des poulets en les jetant contre les murs et en leur causant des douleurs inutiles avant leur exécution. De nombreuses personnes ont boycotté KFC après la découverte de ces images.

Vous pouvez trouver toutes sortes d'informations macabres si vous cherchez. Il y a toujours des gens qui travaillent pour améliorer la société et qui vont là où c'est impopulaire pour eux d'aller afin que d'autres personnes connaissent l'horrible vérité et cherchent à créer un monde meilleur en retirant leur soutien aux entreprises qui autorisent des pratiques aussi horribles. Une simple recherche sur Internet peut vous conduire à ces rapports, ou vous pouvez regarder des documentaires ou parler à d'autres végétaliens de ce qu'ils savent. Parfois, les membres de votre communauté peuvent être une source d'information inestimable, surtout lorsque vous êtes encore novice dans le mode de vie végétalien.

Heureusement, il existe de nombreuses personnes qui comprennent à quel point il est horrible d'autoriser des conditions aussi mauvaises pour les animaux et l'environnement, et elles travaillent dur pour mettre au point des produits qui n'ont aucun impact négatif sur les animaux. Vous pouvez également rechercher ces entreprises innovantes et investir votre temps et votre argent dans leurs produits. Prenez garde à l'écoblanchiment en vous assurant que les entreprises que vous souhaitez soutenir font des déclarations précises sur ce qu'elles font et ne font pas, et évitez tout ce qui est trop général ou dépassé. Encore une fois, demander à la communauté végane des conseils sur les meilleures entreprises à soutenir peut s'avérer inestimable.

La plupart du temps, investir dans les marchés locaux est une excellente option. Vous pouvez enquêter vous-même sur l'origine de vos produits tout en soutenant votre économie locale. Cela permet de créer des emplois dans votre région et de maintenir les entreprises à flot au milieu de toutes les branches commercialisées qui monopolisent notre société et apportent des biens de consommation à grande échelle provenant d'endroits qui ne se soucient pas forcément du traitement des animaux, des personnes ou de l'environnement. En outre, il peut être très gratifiant de nouer une relation avec une entreprise locale et de soutenir quelqu'un qui vous tient vraiment à cœur.

Une fois que vous aurez trouvé les entreprises qui fabriquent les produits que vous souhaitez soutenir, vous adopterez véritablement un mode de vie végétalien. Un bon moyen de trouver des produits de qualité est de vous tourner vers votre communauté. Si vous connaissez d'autres personnes qui mènent un mode de vie végétalien, demandez-leur quel genre de produits ils achètent, quelles sont leurs entreprises préférées et pourquoi. Vous finirez peut-être par obtenir d'excellents conseils et une bonne direction à

suivre.

Sinon, faire des recherches est une excellente option, et tester les produits par vous-même par essais et erreurs peut également vous aider à déterminer ce qui vous convient à long terme. Quelles que soient les entreprises que vous décidez de soutenir, assurez-vous que vous êtes satisfait de votre choix et qu'il vous aide à vous sentir confiant et heureux de savoir que vous dépensez votre argent de manière utile plutôt que de soutenir des pratiques que vous trouvez contraires à l'éthique ou cruelles. Voilà ce qu'est un mode de vie végétalien !



Meal Planning and Preparation

Chapter 8

La planification des repas est l'une des parties les plus difficiles de tout nouveau régime. Si vous avez du mal à trouver des aliments végétaliens que vous aimez, ce sera encore plus difficile pour vous. Mais si vous avez déjà une idée du type d'aliments que vous voulez manger, cela peut vous éviter une partie du travail fastidieux.

Avant de commencer à planifier vos repas pour la semaine, il est utile d'avoir une bonne idée des aliments végétaliens que vous aimez suffisamment pour en manger régulièrement. Si vous êtes totalement novice dans le mode de vie végétalien, vous risquez d'être dépassé par une liste de repas que vous n'avez jamais préparés auparavant. Vous voulez établir un plan de repas que vous pourrez suivre, et non un plan qui vous rendra anxieux et stressé parce que vous ne savez pas par où commencer, ou parce que vous devrez cuisiner chaque jour de nouveaux repas que vous n'avez jamais essayés auparavant.

Avant de commencer un plan de repas, pensez plutôt à tester les repas progressivement jusqu'à ce que vous ayez une bonne idée de ce que vous aimez le plus en matière d'alimentation végétalienne. Apprenez à connaître le goût des différents types de protéines et la quantité dont vous avez besoin au cours d'un repas pour vous sentir rassasié. Expérimentez avec les accompagnements, les fruits et les légumes afin de savoir quels aliments de base garder à portée de main pendant la semaine. Vous pouvez même investir dans des fruits et légumes surgelés que vous garderez à portée de main au cas où vous n'auriez pas envie de cuisiner un jour et que vous voudriez simplement quelque chose de simple et facile.

C'est l'une des clés de la réussite d'un plan de repas. Vous devez savoir que vous êtes humain et qu'il y a au moins un jour par semaine où vous n'avez pas envie de cuisiner. Prévoyez quelques repas faciles à préparer pour ces situations, afin de continuer à manger quelque chose de sain, mais qui vous conviendra pour les moments où vous aurez l'impression que cuisiner un nouveau repas est trop difficile.

Une fois que vous êtes familiarisé avec les aliments végétaliens que vous souhaitez intégrer à votre régime, c'est le meilleur moment pour commencer à travailler sur votre plan de repas. Si vous avez une bonne idée de ce qui fonctionne et de ce qui ne fonctionne pas pour vous, vous y arriverez relativement vite. Vous allez probablement vouloir utiliser un planificateur pour commencer. Il en existe qui sont spécifiques à la planification des repas, donc investir dans l'un d'eux peut s'avérer très bénéfique pour vous.

Lorsque vous élaborez votre plan de repas pour la semaine, il est important de tenir compte des aliments que vous avez déjà à votre disposition. Cela est particulièrement vrai pour les fruits et légumes frais, car ils se périment rapidement et ne sont plus utilisables. Lorsque l'on mange végétalien et que l'on adopte un mode de vie végétalien, il est souvent utile de

Pensez de la manière la plus économique possible. Tenez donc compte des aliments dont vous disposez déjà lorsque vous établissez votre plan de repas et trouvez un moyen de les intégrer en début de semaine afin de ne pas gaspiller de l'argent en achetant des aliments que vous ne consommerez pas.

Une fois que vous avez fait le point sur les aliments que vous devez utiliser, vous pouvez également réfléchir aux moyens de préparer des aliments qui dureront toute la semaine. Par exemple, vous pouvez préparer une grande salade afin de l'avoir à votre disposition tout au long de la semaine sans avoir à en préparer une seule tous les jours ou à n'importe quelle fréquence à laquelle vous aimez manger de la salade. Vous pouvez également prendre le temps, en début de semaine, de préparer les ingrédients de sorte que, lorsque vient le moment de les cuisiner, ils sont déjà prêts. Vous pouvez découper des fruits et des légumes frais pour y accéder facilement et les conserver dans des récipients hermétiques, par exemple, afin de pouvoir les cuisiner ou les incorporer facilement à vos repas. C'est un excellent moyen d'économiser du temps et de l'énergie, de sorte que la planification et la préparation de vos repas tout au long de la semaine soient moins intimidantes.

En gardant ce simple conseil à l'esprit, la création d'un plan de repas peut devenir beaucoup plus facile. Considérez la possibilité de garder vos aliments à portée de main au moment de cuisiner, et la cuisson se fera beaucoup plus rapidement, ce qui facilitera la planification des repas.

Une fois que vous avez une idée des types d'aliments que vous voulez manger régulièrement, vous pouvez diviser votre plan de repas en repas et en collations distincts tout au long de la journée. Si vous êtes du genre à faire régulièrement de l'exercice, vous pouvez prévoir un moment après l'entraînement pour manger une collation enrichie en protéines.

Boire beaucoup d'eau est également une bonne idée pour une bonne alimentation, et ce point sera abordé plus en détail dans le prochain chapitre.

Dans tous les cas, tenez compte de votre routine et essayez d'être réaliste quant au moment où vous aurez l'occasion de cuisiner et de préparer les repas dont vous avez besoin au cours de la journée. Profitez-en pour réfléchir à ce que vous pouvez préparer à l'avance pour y avoir accès facilement, les collations étant généralement les choses les plus simples à préparer à l'avance. Pensez à ce que vous aimez manger le matin au petit-déjeuner, à ce que vous aimez le plus au déjeuner, au dîner et à tout ce qui se trouve entre les deux.

Si vous êtes nouveau dans le véganisme et que vous n'avez pas encore investi dans un livre de recettes, c'est le moment de le faire. Vous pouvez consulter ces recettes et trouver des substituts de la viande et des options pour les repas que vous appréciez autrefois avec de la viande. Si vous avez toujours faim après être passé de la viande aux substituts végétaliens, il se peut que vous manquiez de vitamine B12 et de protéines, alors essayez d'en inclure davantage dans votre alimentation. Prenez une multivitamine tous les jours pour vous assurer que vous consommez suffisamment de nutriments essentiels pour survivre et mener une vie saine.

Lorsque vous planifiez vos repas, il peut être utile de penser au temps qu'il vous faudra pour les préparer et les cuisiner. Si vous avez des ingrédients que vous pouvez préparer avant le moment de la cuisson, cela peut réduire le temps nécessaire pour vous mettre en condition tout au long de la journée. Si cela n'est pas possible, cela vous aidera au moins à planifier les heures auxquelles vous devrez cuisiner et préparer les repas de votre choix.

Et n'oubliez pas qu'il existe aussi des options végétaliennes simples et faciles. Vous pouvez prendre un sandwich au beurre de cacahuète et à la gelée pour le déjeuner. Il n'est pas nécessaire que ce soit un énorme repas complexe rempli de fruits et de légumes exotiques pour être considéré comme végétalien. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez continuer à manger et que vous aimiez avant de supprimer la viande de votre alimentation.

Prenez le temps de réfléchir aux aliments que vous n'avez pas à sacrifier et intégrez ces aliments

familiers à votre régime et à votre plan de repas. Le véganisme ne consiste pas à sacrifier les choses que vous aimez pour faire ce qui est bon pour les animaux, même si cela en fait parfois partie. Il s'agit de vivre sa vérité et de montrer son soutien à une cause sur laquelle beaucoup de gens ferment les yeux. Vous n'avez pas besoin d'être malheureux pour être...

saine et heureuse de ses choix de vie. Pensez donc aux aliments que vous pouvez encore consommer et gardez-les à l'esprit lorsque vous élaborez votre plan de repas.

Pour les produits que vous aimez mais qui ne sont pas végétaliens, vous pouvez trouver des alternatives. Il existe des macaronis au fromage végétaliens en boîte, dont de nombreuses variétés comprennent même des nouilles sans gluten. Vous pouvez trouver des tranches de charcuterie végétaliennes et des alternatives de fromage végétalien pour les sandwiches. Vous pouvez continuer à manger des pâtes et des sauces en faisant de simples ajustements, par exemple, au lieu de manger du poulet au parmesan, vous pouvez manger des aubergines au parmesan avec du fromage végétal plutôt que du fromage non végétalien. Essayez avant tout de trouver des alternatives aux repas que vous appréciez le plus, puis la création de votre plan de repas devrait être facile.

Le plus difficile avec un plan de repas, c'est de s'y tenir. Vous devez vous assurer que vous créez un régime. Cette routine doit inclure une liste de courses pour les aliments que vous devez acheter chaque semaine pour préparer les repas de votre choix. Vous devez également prévoir du temps, de manière réaliste, pour vous assurer que vous êtes en mesure de cuisiner et de préparer les ingrédients de ces repas. Même si cela signifie qu'il faut cuisiner la veille d'une longue journée de travail, de sorte qu'en rentrant à la maison, vous puissiez manger le repas que vous aviez prévu, même s'il s'agit de restes.

Vous pouvez également trouver très avantageux de vous intéresser aux fruits et légumes de saison. Acheter des aliments de saison est un excellent moyen d'économiser de l'argent et d'en avoir plus pour votre argent. Si vous connaissez des endroits dans votre région qui vendent des aliments frais provenant d'exploitations agricoles, il est souvent possible d'obtenir d'énormes remises en gros qui vous permettront d'économiser beaucoup d'argent à long terme. Vous pouvez souvent payer pour aller ramasser des fruits comme les pommes et les pêches dans les vergers pour une fraction de l'argent qu'il vous en coûterait pour acheter cette quantité en magasin. Si vous avez beaucoup d'aliments, vous pouvez également chercher des moyens de les conserver pour les utiliser à l'avenir. De nombreux végétaliens s'intéressent à la mise en conserve des aliments et à la fabrication de leurs propres confitures, gelées et aliments marinés et fermentés, qui présentent de nombreux avantages pour la santé et contiennent des probiotiques qui aident à préserver la santé intestinale.

Pour faciliter la planification des repas, vous pouvez aussi congeler les aliments. Il existe de nombreux plats que vous pouvez préparer et congeler pour une utilisation ultérieure. Les soupes et les ragoûts en sont un bon exemple. Vous pouvez préparer des aliments en vrac pour les utiliser tout au long de la semaine, ce qui est économique et particulièrement utile pour ceux qui ont un emploi du temps chargé. Il est très important de pouvoir préparer des repas sains. Ainsi, lors d'un jour de congé ou d'un jour où vous avez du temps libre, il serait très utile de commencer à préparer des aliments que vous pourrez congeler pour plus tard. Assurez-vous qu'il s'agit d'aliments que vous aimez vraiment et que vous n'avez pas peur de réchauffer, sinon ils prendront de la place dans votre congélateur et n'en sortiront jamais.

Donnez-vous une date limite pour consommer le repas afin de vous assurer que tout reste frais et d'éviter les brûlures de congélation. Vous éviterez ainsi de vous encombrer inutilement.

Dans l'ensemble, la planification des repas est quelque chose de personnel mais d'utile. Si vous savez ce que vous allez manger, cela peut éliminer beaucoup d'anxiété et de stress liés à la nourriture. Surtout si vous avez préparé autant de choses à l'avance que possible. Vous pouvez également prendre en considération le fait que vous cuisinez ou non pour vous-même et vos enfants ou pour d'autres membres de la famille ou des amis. Tout le monde ne voudra pas vous suivre dans votre mode de vie végétalien, mais il y a certains aliments que vous pouvez intégrer aux produits carnés si vous les utilisez toujours pour nourrir quelqu'un d'autre. Par exemple, vous pouvez inclure vos salades et vos accompagnements végétaliens avec des protéines animales pour obtenir un repas tout aussi délicieux, et

vous pouvez toujours avoir l'impression de créer des liens par le biais de la nourriture, car vous êtes toujours en mesure de partager quelque chose avec ceux que vous aimez.

Oui, certaines personnes continueront à cuisiner de la viande tout en étant végétaliennes, et c'est normal. Vous devez faire ce qui est le mieux pour vous dans votre propre vie, et toute personne qui vous juge pour cela n'a clairement pas d'expérience dans ce domaine.

comprendre ce que signifie être compatissant. Si vous êtes compatissant envers les autres pour leurs choix alimentaires, il y a plus de chances qu'ils le soient aussi envers vous ! Le mode de vie végétalien ne convient pas à tout le monde. Il peut être difficile et coûteux et prendre beaucoup de temps si vous trouvez qu'il est difficile de tout rechercher dans votre vie. Certaines personnes l'apprécient plus que d'autres. Et c'est bien ainsi.

Mais tant que vous vivez votre vérité, personne ne peut vous en vouloir. Laissez-les juger. D'une manière ou d'une autre, vous savez comment préparer un plan de repas et ce qu'il faut faire pour vous assurer que vous respectez le plus possible votre budget tout en vous lançant dans votre nouveau mode de vie végétalien.



Completing the Vegan Lifestyle With Exercise and Proper Hydration

Chapter 9

Nous avons tout couvert, des aliments essentiels à consommer à la mise en conserve et à la congélation des aliments pour l'avenir. Il est maintenant temps de penser à l'aspect le plus important du mode de vie végétalien : la compassion. La plupart d'entre nous manquent de compassion envers nous-mêmes. Nous pensons à tout le monde et faisons passer les autres en premier.

Nous pouvons faire passer le bien-être des animaux, des amis et de la famille avant nos propres besoins, notre bonheur et notre bien-être. Il peut être très facile, à notre époque, de négliger complètement l'importance de manger des aliments sains et de se nourrir correctement. Il peut être encore plus difficile de prendre le temps nécessaire pour faire de l'exercice et s'hydrater correctement.

Si vous trouvez que ces choses vous posent un problème, il y a quelques questions qu'il peut être important de se poser. Pourquoi n'avez-vous pas l'impression d'être suffisamment important pour qu'on s'occupe de vous ? Avez-vous vécu quelque chose dans votre vie qui vous a amené à croire que vous n'étiez pas important ? À quelle fréquence trouvez-vous que vous mettez vos besoins de côté pour aider les autres ? Pourquoi est-il difficile de vous faire passer en premier ?

Une chose que beaucoup de gens ne comprennent pas, parce qu'elle n'est pas souvent enseignée, c'est qu'il n'est pas égoïste de faire passer ses besoins en premier. En fait, il est souvent recommandé que pour aider les autres, métaphoriquement, vous devez d'abord mettre le masque à oxygène sur vous-même. Cela fait référence à un accident d'avion, mais l'idée est la même. Vous devez être capable de fonctionner en tant qu'entité forte et indépendante avant d'avoir la force de pouvoir soulever les autres également. Même si vous n'avez pas l'intention de vous occuper d'autres personnes, votre santé doit être votre première priorité. Tout ce que vous faites au début de votre vie finit par se refléter sur vous. En vieillissant, votre corps commence à montrer des signes d'usure, ce qui rend une situation déjà difficile plus inconfortable et souvent douloureuse. Vous voulez vous assurer que vous faites des choix dont vous pouvez être fier et qui vous aideront à fonctionner au maximum de votre potentiel lorsque tout le reste commencera à ralentir.

C'est pourquoi l'exercice et l'hydratation sont si importants. Faire preuve de compassion envers soi-même est un élément essentiel du mode de vie végétalien, et vous devez toujours prendre en considération les choses qui vous aideront à vous épanouir et à vous sentir bien. Manger sainement en est une grande partie, mais vous devez également vous assurer de faire de l'exercice et de vous hydrater correctement.

De nombreuses personnes craignent qu'en raison de l'absence de protéines animales, vous ne soyez pas

en mesure de développer et de maintenir votre masse musculaire comme vous le feriez si vous suiviez un régime comprenant de la viande et des aliments d'origine animale.

des sous-produits. Bien que cela puisse être vrai dans certains cas, il est plus probable que vous deviez simplement passer plus de temps à vous assurer que vous obtenez ce dont votre corps a besoin et que vous prenez soin de ce que vous avez déjà. Boire de l'eau régulièrement est essentiel pour maintenir une bonne santé musculaire. Vous devez vous assurer que vous buvez beaucoup d'eau pendant que vous faites de l'exercice, et surtout après, lorsque votre corps est plus sensible aux substances que vous injectez dans votre système. Manger plus de protéines après l'exercice est un autre bon moyen de s'assurer que vous contribuez à votre masse musculaire plutôt que de la perdre. Une collation composée d'eau et de cacahuètes, par exemple, est une bonne façon de terminer une séance d'entraînement, car elle vous aidera à maintenir une bonne santé musculaire.

Vous pouvez également inclure une banane dans cet en-cas. Les bananes sont riches en potassium, ce qui peut aider votre corps à retenir l'eau et à l'utiliser correctement. Elles contiennent également de grandes quantités de protéines et peuvent être un élément de base de tout régime alimentaire.

Beaucoup de gens ne pensent pas à l'importance d'une bonne hydratation pour maintenir un mode de vie sain. Or, sans une quantité adéquate d'eau, toutes vos cellules souffrent. Vous êtes également susceptible d'avoir des problèmes cognitifs et des temps de réaction plus lents si vous êtes déshydraté. De plus, vous perdrez votre souplesse et serez plus susceptible d'avoir des problèmes urinaires. Sans suffisamment d'eau dans votre système, vous pouvez aussi devenir constipé et avoir plus de mal à évacuer les toxines qui s'accumulent dans votre corps, ce qui peut entraîner des problèmes encore plus graves avec vos reins et d'autres infections potentielles qui pourraient facilement être évitées si seulement vous preniez mieux soin de votre corps.

Non seulement c'est très important pour vous permettre de développer votre masse musculaire, mais rester correctement hydraté est un excellent moyen d'éviter de trop manger. Beaucoup de gens sont habitués aux plats de viande lourds et rassasiants avec lesquels ils ont été élevés et se retrouvent à avoir des fringales et à avoir faim lorsqu'ils suivent un régime végétalien. Si vous vous hydratez correctement, cela peut être un problème beaucoup moins important. En veillant à manger beaucoup de protéines et à boire de l'eau, vous pourrez maintenir votre poids sans souffrir ni ressentir une faim excessive.

L'exercice est particulièrement important pour votre bien-être, que vous soyez végétalien ou non. Vous devez être en mesure de vous débarrasser de l'excès de toxines dans votre corps, ce que vous pouvez faire en transpirant et en travaillant dur. Vous voulez également maintenir un niveau de confiance élevé. Une grande partie du monde n'est pas d'accord avec le végétalisme et se donnera beaucoup de mal pour vous dénigrer à ce sujet. Vous devez vous assurer que vous ne prenez pas ces commentaires personnellement et que vous ne vous laisserez pas affecter par eux. L'exercice est un moyen éprouvé de renforcer la confiance et de conserver une attitude positive. Il libère des endorphines et des substances chimiques bénéfiques dans le corps et le cerveau, de sorte que même si vous êtes confronté à des circonstances défavorables, vous êtes plus susceptible de les gérer avec fierté.

De plus, tout le monde considère qu'un mode de vie végétalien est sain et consciencieux. Il n'y a aucune bonne raison de négliger sa santé. Faire de l'exercice est quelque chose que nous devons tous faire pour rester en bonne forme et pour nous sentir productifs et heureux dans notre vie. Si nous négligeons notre corps, cela peut entraîner des pensées négatives et parfois même la dépression. Lorsque nous faisons de l'exercice, il nous est plus facile de rester actifs et motivés pour nous battre pour les causes auxquelles nous croyons le plus.

Si vous souhaitez adopter un mode de vie végétalien, il est indispensable de faire de l'exercice et de vous hydrater correctement. Vous voulez que vos bonnes vibrations ne se limitent pas à la nourriture que vous mangez. Vous voulez être capable d'embrasser chaque nouveau jour avec un sens renouvelé de la raison pour laquelle il est bon de faire partie de la terre et pourquoi il est important d'aider ceux

qui ne peuvent pas s'aider eux-mêmes. Les végétaliens deviennent la voix des sans-voix, alors assurez-vous que cette voix est forte en prenant soin de vous au mieux de vos capacités. Vous pourrez alors dire au monde entier ce que vous pensez exactement de ce qui suit

sans crainte, car vous ressentirez la puissance de votre conviction aussi profondément qu'elle peut l'être.
Vous pouvez le faire !



Conclusion

Le mode de vie végétalien ne convient peut-être pas à tout le monde, mais pour ceux qui y adhèrent, il n'y a généralement pas d'autre façon de vivre. Être végétalien va bien au-delà des aliments que l'on mange. C'est un mode de vie, accompagné d'un changement de perspective qui rend presque impossible le soutien de tout ce qui n'est pas en accord avec vos valeurs morales.

Bien que cela puisse déplaire à ceux qui craignent d'être persécutés pour leur style de vie, ceux qui sont capables de vous voir tel que vous êtes et de comprendre que votre position vient d'un lieu de compassion et de préoccupation seront enrichis par vos choix. Ils auront ainsi l'occasion d'en apprendre davantage sur le monde qui les entoure et sur les entreprises qui nous fournissent la plupart des biens auxquels nous sommes habitués aujourd'hui.

Les végétaliens ont parfois la vie dure. Il peut être difficile d'être le seul dans la foule à dire non à quelque chose. Mais il existe de nombreuses personnes qui ressentent et croient la même chose que vous, même si vous avez parfois l'impression d'être seul. Il est important de dire sa vérité, même si elle est impopulaire. Même s'il est plus confortable de se taire.

Les animaux n'ont pas de voix. Les végétaliens doivent être leur voix pour eux. C'est un travail que la plupart des végétaliens prennent très au sérieux. Même si vous ne finissez pas par devenir un défenseur acharné qui va dans un restaurant exiger des options végétaliennes devant tous vos amis, les choix que vous faites avec votre argent comptent. En retirant votre soutien aux entreprises dont vous n'approuvez pas l'éthique, vous aidez non seulement les animaux, mais vous vous sentez également mieux dans votre peau, car vous vivez en accord avec vos valeurs. Et beaucoup de gens ne peuvent pas vraiment dire ça.

Cela donne aux végétaliens un avantage dans un monde qui semble de plus en plus consommé avec la quantité au détriment de la qualité, et des entreprises qui sont prêtes à compromettre la santé et la sécurité des humains comme des animaux pour faire du profit. Les végétaliens peuvent faire le choix de ne pas investir leur argent dans un tel système et, à la place, soutenir les entreprises locales, les négociants en commerce équitable et d'autres entrepreneurs qui comprennent l'importance d'un mode de vie végétalien.

Nous avons tous le choix de vivre selon notre propre morale et de fixer nos normes aussi haut que nous le voulons. Nous ne savons pas tous par où commencer. Mais en utilisant ce guide pour vivre de manière éthique, vous serez bientôt sur la bonne voie pour adopter un mode de vie végétalien.

Il peut être difficile de défendre ses convictions, surtout lorsqu'il s'agit de quelque chose d'impopulaire. La plupart d'entre nous ont l'habitude de manger de la viande et sont mécontents des conflits que le fait de devenir végétalien peut provoquer. Mais cela vaut toujours la peine de faire ce qui vous semble juste. Même si c'est impopulaire.

Maintenant que vous connaissez les bases, vous devriez avoir tout ce dont vous avez besoin pour commencer à vivre votre mode de vie végétalien dès aujourd'hui !