



GUIDA COMPLETA A UNA DIETA CRUELTY FREE





# Introduction

Sembra che ogni giorno si senta sempre più spesso parlare dello stile di vita vegano. La maggior parte di noi probabilmente conosce qualcuno che è vegetariano o vegano, o che semplicemente sembra incuriosito dall'idea di eliminare la carne. Ma qual è esattamente l'attrattiva?

Le persone diventano vegane per una serie di motivi, la maggior parte dei quali sono molto personali. Naturalmente si possono trovare coloro che sono molto legati emotivamente alla loro causa e cercano di informare ed educare gli altri su procedure prive di crudeltà in modo che il loro messaggio possa essere ascoltato. I sostenitori di uno stile di vita vegano possono avere una cattiva reputazione, probabilmente perché sembra un adattamento estremo e alcuni dei modi in cui gli animali vengono trattati possono essere davvero strazianti. Alcuni vegani possono prendersi la responsabilità di cercare di costringere gli altri a preoccuparsi o a capire, in modi che possono davvero allontanare le masse moderne da questo messaggio.

Questo perché la nostra dieta è qualcosa di personale. Abbiamo tutti il diritto di scegliere il nostro modo di mangiare ed è un privilegio che al giorno d'oggi abbiamo a disposizione le risorse per eliminare la carne dalla nostra vita in modo sicuro. Le pratiche etiche per l'allevamento di certi animali nell'industria agricola sono nate grazie alla difesa di gruppi appassionati del benessere degli animali, e per quelli di noi che sono interessati al veganismo ma non sono ancora pronti a farne uno stile di vita attivo, va bene così. È ancora possibile fare scelte informate sulla provenienza del cibo e su ciò che serve per arrivare dal punto A a ciò che troviamo nel piatto.

Sia che stiate leggendo questo libro per saperne di più sul veganismo e sul suo significato, sia che stiate seriamente pensando di adottare uno stile di vita vegano e vogliate una guida che vi indichi la strada da percorrere, questo libro vi aiuterà ad apprendere le basi dell'adozione di uno stile di vita vegano e a capire come questo possa giovare non solo al vostro corpo e alla vostra mente, ma anche al mondo che ci circonda. Iniziamo!



# What is a Vegan Lifestyle and Why Does It Matter?

## Chapter 1

Molte persone non hanno le idee chiare sul veganismo e su ciò che rappresenta. Molti di noi hanno in mente un'idea di cosa potrebbe significare. Significa forse diventare militanti per i diritti degli animali e fare la morale alle persone più vicine a noi sulle loro scelte alimentari non etiche? Significa vivere uno stile di vita più pacifico che è automaticamente più salutare perché si suppone che mangiamo più frutta e verdura e meno carne rossa che è stata collegata alle malattie cardiache? Significa eliminare ogni singolo alimento associato agli animali, o solo alcuni?

Forse queste domande possono sembrare sciocche, ma sono valide. Uno stile di vita vegano è qualcosa che spesso non è familiare alle persone e quindi è naturale porsi delle domande. Questo libro vi guiderà attraverso tutte le domande che potreste avere e fornirà strumenti e risorse per quelle domande che la guida non affronta. È probabile che se avete fatto una domanda, anche qualcun altro l'abbia fatta e abbia trovato le risposte che cercavate!

Ma iniziamo dalle basi. Uno stile di vita vegano è uno stile di vita in cui la persona che lo intraprende è consapevole dell'origine dei prodotti che utilizza e degli alimenti che mangia. Un vegano guarda al mondo con una particolare passione per essere il più possibile rispettoso degli animali. La sfortunata verità del mondo è che alcune pratiche utilizzate per nutrire le masse sono disumane e possono causare inutili sofferenze agli animali. I vegani cercano di fermare questa sofferenza rifiutandosi di sostenere le industrie che ne permettono l'esistenza.

Ad esempio, un vegano che segue uno stile di vita vegano probabilmente farà molte ricerche prima di acquistare qualsiasi prodotto. Molto probabilmente vorrà sapere dove si trova l'origine del prodotto e assicurarsi che nessun essere vivente sia stato inutilmente danneggiato o abbia sofferto per la realizzazione del prodotto. Vogliono vivere con la coscienza pulita. Molti vegani sono anche umanitari, e si spingono fino a fare ricerche sull'abbigliamento e sul caffè per assicurarsi che le aziende che sostengono non causino danni a persone o comunità meno fortunate. La scelta del vostro stile di vita dipende da voi, ma l'ignoranza è una scelta con cui può essere difficile convivere.

Per rispondere a qualche altra domanda, i vegani non mangiano affatto carne. Inoltre, non mangiano alcun sottoprodotto di origine animale. I sottoprodotti animali sono alimenti prodotti con il coinvolgimento di animali, come latte, formaggio, uova e altri prodotti caseari. Hanno scelto di non utilizzare i sottoprodotti di origine animale perché spesso le pratiche possono essere crudeli.

Prendiamo ad esempio l'industria delle uova. Quando i pulcini nascono, vengono suddivisi in maschi e femmine. I pulcini femmina vengono portati negli allevamenti, dove spesso vengono nutriti con mangimi per la crescita.

ormoni o costretti in recinti illuminati con luce artificiale 24 ore su 24, 7 giorni su 7, in modo che depongano costantemente le uova. I pulcini maschi vengono smaltiti nei cassonetti, lasciati lì a morire di fame o a soffocare.

È una pratica disumana. Non ci vuole molto per capire quanto siano orribili queste condizioni. I vegani non vogliono sostenere nulla che possa causare danni e sofferenze di questo calibro. Non vogliono sostenere gli allevamenti in fabbrica o gli allevamenti di bestiame da latte, dove gli animali vengono maltrattati e non possono vivere la loro vita più sana e piena. L'obiettivo è quello di mostrare al resto del mondo che tali maltrattamenti non sono necessari e non saranno tollerati. Il denaro parla, e i vegani lo usano per sostenere le aziende che si allineano al loro codice morale personale.

Ad alcuni può sembrare banale. Potrebbero dire che è inutile, perché non c'è modo di cambiare il mondo in modo tale che le persone rinuncino volontariamente alle loro scelte alimentari in favore del veganismo. Gli animali continueranno a essere macellati, tutto continuerà come prima perché ci sarà sempre una forte domanda di carne. E per certi versi questo può essere vero. Ma anche se il mondo intero continuerà a mangiare carne e a sostenere pratiche disumane, le vostre scelte faranno sempre la differenza per gli animali che avete scelto di non mangiare quel giorno. Ed è questo il senso del veganismo.





# What is the Difference Between Vegetarianism and Veganism?

## Chapter 2

Una domanda comune a molte persone è: qual è la differenza tra veganismo e vegetarianismo? Molte persone possono confondersi e pensare che siano la stessa cosa, mentre in realtà sono molto diversi.

Per cominciare, esistono diverse categorie di vegetariani. I latte-ovo vegetariani includono il lattosio e le uova nella loro dieta. Tuttavia, non includono prodotti a base di carne o pollame nella loro dieta. I latte-vegetariani non includono le uova nella loro dieta, ma consumano latticini. Preferiscono inoltre non mangiare altri prodotti animali. Infine, i vegani, che non mangiano uova o latticini, né prodotti che abbiano utilizzato animali in alcun modo.

Ci sono molte persone che si definiscono vegetariane anche se occasionalmente mangiano carne. Alcuni non considerano il consumo di frutti di mare come una carne, quindi se state diventando vegani potreste trovarvi a ricevere spesso la domanda: "Mangiate pesce?". Fate del vostro meglio per essere gentili quando parlate delle vostre scelte alimentari. Molte persone non hanno familiarità con lo stile di vita vegano, e più mostrerete compassione nei loro confronti per la loro curiosità, più è probabile che riceverete compassione in cambio. Non è forse questo il senso del diventare vegani?

Molte persone non conoscono la differenza tra vegani e vegetariani, quindi piuttosto che chiedere se un cibo è vegano, che potrebbe indurre le persone a rispondere con la mentalità di "No, non ci sono pezzi di carne in questo piatto", anziché "No, non ci sono animali o sottoprodotti animali in questo piatto". Questo può causare qualche problema, non solo per il vegano, ma anche per la persona che cerca di essere ospitale. A volte è più facile dire che, pur apprezzando le buone intenzioni, si intende provvedere da soli al cibo in occasione di certi incontri sociali o eventi, in modo che non ci si possa sbagliare su ciò che si sta introducendo nel proprio corpo.

Una persona che pensa che una dieta vegana e una dieta latte-ovo-vegetariana siano la stessa cosa può facilmente violare i limiti di un vegano dandogli da mangiare cose che possono contenere formaggio o latticini, perché fraintende il significato delle parole o semplicemente non ha approfondito abbastanza la questione. Che cos'è un latte-ovo vegetariano? Un latte-ovo vegetariano è una persona che non mangia carne, ma che

mangiano sottoprodotti di origine animale, come il formaggio e le uova. Non hanno eliminato i latticini dalla loro dieta come farebbe un vegano. È un errore facile da commettere, soprattutto per chi non è informato.

Esistono anche altri tipi di vegetariani. Alcuni sono chiamati ovo-vegetariani e mangiano solo uova e prodotti non a base di carne. I latte-vegetariani non mangiano carne, né uova o prodotti a base di uova. E poi, naturalmente, c'è il flexitariano, che segue una dieta prevalentemente vegetariana ma che, di tanto in tanto, include la carne nella sua dieta. Un'altra cosa che molte persone considerano vegetariana è il pescatismo, che in realtà significa una dieta vegetariana con l'eccezione del consumo di pesce. Questo è probabilmente il motivo per cui molte persone pensano che essere vegani o vegetariani possa significare includere il pesce nella propria dieta. Per questo motivo, una volta adottato uno stile di vita vegano, questa potrebbe essere una domanda che vi verrà rivolta spesso.

Non c'è alcuna vergogna nel modo in cui scegliete di vivere la vostra vita o la dieta che funziona meglio per voi e per le esigenze specifiche del vostro corpo. È importante non vergognarsi degli altri per il modo in cui vivono la loro vita, soprattutto se si vuole iniziare a creare un mondo più tollerante che accetti le ideologie che il veganismo spesso rappresenta. Essendo ricettivi, creiamo un mondo più ricettivo che è più propenso ad ascoltare il nostro punto di vista in un modo che non sembra minaccioso per loro, in modo che possano scegliere un giorno di provare per se stessi e vedere come ci si sente. Anche un solo lunedì senza carne può essere un passo enorme per contribuire a eliminare le inutili sofferenze degli animali.

Questo non significa che dobbiate frequentare persone che vi fanno vergognare di vivere nel modo in cui avete scelto di vivere e di mangiare. Trattate gli altri come desiderate essere trattati. E così come nessun vegano vuole trovarsi nella posizione degli animali che soffrono, non vuole nemmeno trovarsi in un'atmosfera tossica in cui le persone lo fanno vergognare per le scelte che fa. Se vi trovate in un ambiente tossico, fareste bene a trovare una via d'uscita il prima possibile, in modo da iniziare a vivere la vostra vita in modo più sano.

Una volta deciso quale sia l'etichetta più adatta a voi in termini di dieta, sarà più facile spiegare la vostra dieta alle persone più importanti per voi. Una volta comprese le vostre limitazioni specifiche, è molto probabile che facciano tutto il possibile per accontentarvi, il che può essere un'ottima cosa. Ora che abbiamo chiarito la differenza tra vegetarianismo e veganismo, passiamo ad applicarla alla nostra vita.



# Staying Healthy While Living Vegan

## Chapter 3

La maggior parte delle persone pensa, a torto, che una dieta vegana sia automaticamente molto salutare e faccia bene. Purtroppo, non è necessariamente così. Se mangiate vegano, probabilmente assumerete più verdura e frutta e fonti proteiche più magre, ma solo se vi impegnate attivamente per assicurarvi che la vostra dieta includa gli alimenti migliori per voi.

Alcuni vegetariani e vegani se la cavano con una dieta ricca di carboidrati che prevede semplicemente l'eliminazione della carne, pur continuando a seguire la malsana Dieta Americana Standard. Questa dieta viene anche chiamata "SAD", perché è gravemente carente di contenuti nutrizionali ed è ricca di grassi saturi e di altri elementi dannosi per l'organismo. I consumatori pensano che, vivendo senza carne, stiano comunque facendo scelte salutari per il loro organismo.

Purtroppo non è così. L'esclusione della carne dalla dieta non rende automaticamente più sani. Anzi, se non si presta attenzione alla propria dieta, questa può diventare molto carente dal punto di vista nutrizionale. Ci sono alcuni nutrienti a cui i vegani devono prestare molta attenzione. Devono assicurarsi di assumere queste vitamine e sostanze nutritive da fonti diverse dalla carne, altrimenti il loro organismo può iniziare a soffrire lentamente.

Le carenze vitaminiche non sono una cosa da ridere. Le vitamine e i nutrienti più importanti a cui i vegani devono prestare attenzione sono il ferro, la vitamina B12, la vitamina B6 e gli acidi grassi Omega 3. Sarebbe utile anche assicurarsi di assumere una quantità sufficiente di proteine da fonti vegetali, come la soia. Le diete prive di proteine animali e di altri derivati animali possono facilmente causare carenze che, nel tempo, possono portare, tra l'altro, ad anemia e problemi cardiaci.

È molto importante per i vegani pianificare le modalità di assunzione di alimenti arricchiti con questi minerali. Si possono prendere in considerazione gli integratori, ma ovviamente mangiare questi elementi negli alimenti è il modo più semplice per il corpo di assorbire i nutrienti. Per esempio, piuttosto che assumere un integratore di ferro, che a volte può causare disturbi gastrointestinali o costipazione, potreste cercare alimenti ad alto contenuto di ferro o arricchiti di ferro, in modo da essere certi di assumere tutte le vitamine e i minerali di cui il vostro organismo ha bisogno per rimanere il più sano possibile con la vostra nuova dieta.

È un grave errore pensare che la semplice volontà di eliminare la carne dalla propria dieta equivalga a uno stile di vita sano.

Tuttavia, è vero che eliminare la carne dalla dieta aiuta a perdere peso in modo piuttosto drastico, a seconda del tipo di corpo. Tuttavia, è ovvio che uno stile di vita sano, che includa l'esercizio fisico e una buona conoscenza delle vitamine e dei minerali che si assumono, può essere utile. Rivolgetevi al vostro medico per sottoporvi a una visita medica e a esami del sangue per tenere sotto controllo i nutrienti di cui potreste essere carenti o meno. In questo modo, sarete sempre all'avanguardia e potrete prevenire eventuali carenze che potrebbero avere ripercussioni sulla vostra vita.





# Protein, Protein, Protein!

## Chapter 4

La maggior parte dei vegani detesta la questione delle proteine, anche se è giusto così. Può essere difficile costruire muscoli forti e sani senza una quantità sufficiente di proteine nella dieta, e molte persone hanno l'immagine che i vegani siano malaticci e deboli perché semplicemente mancano dei nutrienti che sono abbondanti in una dieta che include carne e derivati.

Fortunatamente, esistono molte fonti di proteine che non sono necessariamente a base di carne e, in quanto vegani, è importante sapere quali sono. Alcuni di questi alimenti possono risultare un gusto acquisito, ma sono comunque utili. Una scelta proteica popolare per i vegani è il seitan. Il seitan è sicuramente saziante ed è composto principalmente da glutine di grano. È possibile prepararlo da soli o acquistarlo già pronto e aromatizzato. Entrambe le opzioni sono valide e possono creare pasti molto sostanziosi, simili a quelli che si consumano con gli animali nel piatto, ma senza crudeltà!


Il tofu e altri prodotti a base di soia contengono anche proteine. Sebbene a molte persone non piaccia il sapore del tofu, altre trovano che i prodotti di soia possano essere molto simili agli alimenti che mancano, se preparati bene e aromatizzati in modo appropriato. Il tofu è come una tela bianca e, se trattato in modo adeguato, può emulare diversi tipi di piatti. È questo che lo rende una scelta molto popolare tra i sostituti della carne. Alla fine vi accorgete di esservi abituati al sapore dei prodotti di soia e di non sentire quasi più la mancanza della carne!

Un'altra fonte di proteine che molti trascurano è rappresentata dalle proteine vegetali. Le proteine vegetali si trovano in molte verdure, tra cui, ma non solo, le verdure a foglia verde, gli edamame e i piselli verdi. Introdurre molti di questi alimenti nella propria dieta può essere incredibilmente vantaggioso per qualsiasi vegano.

Tra le fonti proteiche importanti ci sono i fagioli e le lenticchie, i ceci, i semi di canapa e diversi altri cereali. Anche la spirulina può contenere nutrienti fondamentali per i vegani, tra cui le proteine. La spirulina proviene dal mare ed è composta da alghe marine concentrate spesso in polvere. Può essere un'ottima aggiunta ai frullati e agli smoothie del mattino.

Il tempeh è un'altra buona fonte di proteine e un'opzione valida e saziante per chi vuole seguire una dieta vegetale cruelty free. Anche se all'inizio il sapore può essere particolare, può essere un ottimo sostituto per quei cibi sostanziosi di cui si sente la mancanza quando si segue una dieta a base vegetale.

Ci sono tutti i tipi di fonti di proteine per ogni vegano che voglia cercarle. Può essere molto importante includere questo nutriente essenziale nella propria dieta, ma se si è bravi a seguire la propria alimentazione e a includere queste fonti proteiche negli alimenti che si consumano quotidianamente, non si dovrebbero avere problemi a guadagnare muscoli e a mantenere una salute adeguata!



# Old Habits Die Hard, Here's How

## Chapter 5

La costruzione di nuove abitudini è probabilmente una delle parti più difficili nell'iniziare un nuovo stile di vita. Uno stile di vita vegano è particolarmente impegnativo all'inizio, perché spesso si passa dal non prestare molta attenzione agli ingredienti del cibo a dover fare molte ricerche per capire quali siano tutti gli ingredienti presenti sulle scatole di alimenti trasformati e se siano o meno etici o salutari. Nella maggior parte dei casi, è più facile diventare vegani eliminando del tutto questi alimenti trasformati e limitandosi a frutta e verdura fresche e proteine vegetali per i pasti quotidiani. In questo modo è molto più facile diventare vegani.

Tuttavia, iniziare nuove abitudini può essere impegnativo e attenersi a una dieta vegana può rivelarsi difficile. Soprattutto se si ha un attaccamento emotivo a certi cibi. Ma questo non significa che dobbiate rinunciare a tutto ciò che amate. Significa semplicemente che dovete abituarvi a scendere a compromessi e imparare ad accontentarvi degli ingredienti sostitutivi, pur mantenendo la fedeltà agli alimenti in quanto tali.

Nella maggior parte dei casi, la costruzione di una nuova abitudine richiede una certa quantità di tempo. Alcune persone possono accettare certe cose più facilmente di altre, e anche questo va bene. Una persona può lottare settimanalmente con una dieta vegana o con le tentazioni di cibi che contengono proteine animali o derivati della carne, mentre altri possono essere in grado di smettere di colpo. Entrambe le cose vanno bene, e non rende una persona più o meno vegana di un'altra il fatto di avere semplicemente delle voglie o dei pasti che le mancano profondamente. Il cibo è un argomento molto personale e giudicare gli altri per il loro rapporto con esso è improduttivo e crudele. Concentratevi invece sui modi in cui potete iniziare a costruire abitudini più sane per voi stessi e sulle cose che potete fare per rimanere in linea con la vostra dieta vegana.

Una delle cose migliori che potete fare per iniziare a costruire le vostre abitudini è mantenere la responsabilità nei confronti di voi stessi. Se volete essere vegani ma sapete che state ancora barando con cibi non vegani, assicuratevi di ammetterlo. Forse potete parlare del vostro conflitto a un amico o a un membro della famiglia che sia sensibile ai vostri obiettivi, e farglielo presente. Potete chiedere loro di tenervi responsabili e di farvi domande come: "Che ne è del vostro stile di vita vegano?" o "È una cosa vegana da fare?".



In questo modo siete costretti a confrontarvi con le conseguenze delle vostre azioni e ad assumervi la responsabilità del fatto che le scelte che state facendo non sono in linea con i vostri obiettivi. Un'altra cosa da fare per essere sicuri di costruire abitudini che durino nel tempo è iniziare lentamente. Piuttosto che cercare di fare molti grandi cambiamenti in una volta sola e di sovraccaricarsi, forse sarebbe meglio cercare di fare cambiamenti graduali. Questo può essere particolarmente utile quando si tratta di dieta. Se non avete familiarità con molte opzioni di cibo vegano, allora tagliare improvvisamente la carne e cercare di fare molti nuovi pasti in una volta sola può essere molto difficile. Se volete fare scelte che si mantengano nel tempo, dovete assicurarvi di non esagerare.

Invece di passare alla transizione da un giorno all'altro, potrebbe essere utile iniziare a integrare nuove abitudini positive in modo più graduale. Iniziate, ad esempio, con una serata vegana alla settimana, poi prendete l'abitudine con il tempo, fino a farla diventare quotidiana, senza la pressione di dovervi assicurare che lo stiate facendo bene e senza avere idea di quali alimenti vi piaccia mangiare. Incorporando gli alimenti vegani nella vostra dieta senza la pressione, può essere molto più facile mantenerla a lungo termine se temete che questo sia il genere di cose con cui avete difficoltà.

La costruzione di abitudini sane richiede tempo, quindi è bene ricordare di essere pazienti con se stessi. Consentite gli errori e le cadute. Siate gentili con voi stessi e ricordate che non c'è una scadenza per una cosa del genere. È un obiettivo personale e sta a voi decidere come affrontarlo. Non permettete a nessun altro di farvi vergognare o di farvi sentire in colpa se non state seguendo la loro tabella di marcia. Lo state facendo per voi stessi e, in ultima analisi, per gli animali. Quindi fatelo bene e non vergognatevi!

Se vi ritrovate a desiderare spesso la carne, potete anche cercare di mettere a punto le vostre abitudini interrompendo il desiderio e gli altri pensieri sulla carne con pensieri diversi. Per esempio, se vi trovate a pensare a quanto potrebbe essere deliziosa una bistecca in questo momento, potreste interrompere quel pensiero con una rapida verifica dei fatti. Informatevi sulla realtà dei macelli e degli allevamenti. Condizionatevi ad associare le realtà negative dell'industria della carne alle vostre scelte alimentari. Presto potreste scoprire che la carne non sembra più così attraente!

Per acquisire una nuova abitudine possono essere necessari da sette giorni a un mese, quindi siate pazienti con voi stessi durante il processo. Ricordate che mangiare carne è probabilmente qualcosa che avete fatto per la maggior parte della vostra vita. Non smetterete improvvisamente di desiderare cose che un tempo erano piacevoli. State facendo questa scelta per motivi personali, quindi non preoccupatevi di queste voglie. Sono naturali e molte persone non le superano mai. Tuttavia, lavorando sulla creazione di abitudini più sane, potreste scoprire che le voglie non sono più così gravi come un tempo.

Alla fine, infatti, potreste amare così tanto i nuovi alimenti della vostra dieta da non pensare quasi più alla carne. Il veganismo è un modo di vivere e questo nuovo stile di vita può essere incredibilmente ricco e gratificante. Circondarsi di altre persone che condividono la vostra stessa mentalità è un altro ottimo modo per responsabilizzarvi e per rimanere fedeli alle vostre idee. Spesso possono darvi piccoli consigli e trucchi per aiutarvi nel vostro percorso, e condividere le vostre esperienze con gli altri può rendere molto più facile abituarsi ai cambiamenti che state affrontando!

Siate pazienti con voi stessi e ricordate esattamente cosa vi attrae del veganismo. Non dissuadetevi perché all'inizio è opprimente apportare cambiamenti così drastici alla vostra vita. Piuttosto, fate un passo alla volta e trovate pace e fiducia nel sapere che state percorrendo la strada che avete scelto per un motivo!



# Identifying Your Values and Sticking To Them

## Chapter 6

Il veganismo è una questione di trovare i propri principi morali e di attenersi ad essi. A volte non sappiamo cosa ci appassiona finché non vediamo qualcosa di cui non vogliamo far parte. Il veganismo spesso ci colpisce come un modo per non partecipare al massacro deliberato e talvolta alla tortura di animali innocenti.

O forse si tratta di ritenere le aziende responsabili delle loro pratiche e di creare linee guida più rigorose da seguire. Forse diventare vegani non riguarda solo gli animali, ma anche l'ambiente. Forse capire come gli allevamenti di fabbrica possano inquinare le riserve d'acqua e creare depositi estremi di gas metano che possono creare danni allo strato di ozono è una motivazione altrettanto importante che impedire l'inutile sofferenza degli animali per servire uno scopo che non è del tutto necessario al giorno d'oggi.

Quando sopravvivere era difficile, gli esseri umani come specie utilizzavano gli animali in molti modi per garantire la loro sopravvivenza. Oggi le cose non sono più così difficili. Oggi abbiamo a disposizione molte opzioni che un tempo non esistevano e una migliore comprensione del funzionamento dell'alimentazione. Se non vogliamo mangiare carne, per qualsiasi motivo, non siamo obbligati a farlo. Sebbene sia ovviamente importante prendersi cura della propria salute e assicurarsi di assumere le vitamine e i minerali essenziali per garantire che il proprio corpo funzioni al meglio, lo stesso vale per chiunque. Anche chi segue una dieta a base di carne deve stare attento alla propria salute. È facile avere il colesterolo alto e altri problemi che possono causare attacchi di cuore, che sono la principale causa di morte nei soli Stati Uniti.

Per fare in modo che la scelta vegana sia la più valida per voi e per garantire la probabilità che possiate continuare a seguirla, dovete sedervi e pensare seriamente a ciò per cui vi battete. Se qualcuno vi guardasse e vi chiedesse in che cosa credete in questo mondo e che cosa state facendo per sostenere queste convinzioni, che cosa gli rispondereste? Siete sulla strada per diventare la persona che volete essere? State facendo cose che vi rendono orgogliosi? Le vostre scelte riflettono i vostri valori? Una cosa è essere d'accordo con qualcosa dal punto di vista morale. Un'altra cosa è vedere le implicazioni delle proprie scelte ed evitare una vita di ipocrisia. Per esempio, se siete d'accordo sul fatto che le condizioni dei negozi di sudore sono orribili, ma continuate a indossare capi di abbigliamento prodotti nei negozi di sudore, è chiaro che per voi non è un valore tale da essere disposti a sacrificare il comfort e la convenienza per prodotti che provengono da negozi di sudore.

D'altra parte, se sapete che le condizioni di lavoro nei negozi di sudore esistono e fate ricerche sui marchi che non le supportano, in modo da poter indossare comodamente i vestiti sapendo che non state rendendo possibile che i negozi di sudore continuino a operare, almeno non con i *vostri* soldi, allora questo è chiaramente un valore che vi sta a cuore e state facendo il possibile per praticare i vostri valori. Il denaro parla.

Guardare i documentari è un buon modo per informarsi su come funziona il mondo e sulle pratiche commerciali che rendono i prodotti facilmente accessibili, ma che tagliano le curve e spesso danneggiano le persone, gli animali e l'ambiente. Si può imparare molto su come vengono gestite le cose e su come si può fare la differenza parlandone e boicottando le aziende che si sa essere colpevoli di cose che non si condividono. Ogni piccolo gesto può fare la differenza e trovare prodotti del commercio equo e solidale e vivere uno stile di vita sano ed etico è possibile.

Quando saprete per cosa vi battete, comincerete a capire meglio a cosa vi opponete. Se siete disposti a sacrificare le comodità e altre cose che vi fanno comodo nella vostra vita per sostenere la vostra etica in ogni modo possibile, la forza di carattere sarà qualcosa su cui potrete sempre contare. È una bella sensazione sapere che le scelte che fate non causano indirettamente danni agli altri o al mondo che ci circonda, e rende molto più probabile che le scelte che fate abbiano un impatto positivo duraturo, su di voi e sulla vostra comunità nel suo complesso!

Quindi sedetevi, prendete un foglio di carta e una matita e mettetevi al lavoro per identificare i vostri valori personali. Una volta fatto questo, potete guardare documentari o cercare online i modi in cui potete iniziare ad applicare realmente i vostri valori alla vostra vita.





# Living Vegan Beyond The Food You Eat

## Chapter 7

Molte persone potrebbero non rendersi conto che vivere uno stile di vita vegano è qualcosa che va ben oltre il menu che ci si concede. Uno stile di vita vegano non si limita a cercare cibi vegani, ma anche prodotti vegani. La sperimentazione animale è una pratica orribile e la maggior parte dei vegani è molto informata su come funziona. Ci sono molti modi in cui gli animali vengono maltrattati per amore della moda e della vanità, nonostante esistano approcci alternativi per assicurarsi che i prodotti funzionino prima di essere distribuiti alle masse.

Le condizioni in cui vivono gli animali sono in molti casi incredibilmente crudeli. Il trucco per gli occhi viene spesso testato sui conigli e, se un numero sufficiente di conigli muore, si continua a fare lo stesso test più e più volte fino a quando il numero di conigli previsto non sopravvive al test. Questo è solo un piccolo esempio del perché la sperimentazione animale è così negativa. I vegani di solito fanno di tutto per assicurarsi che i prodotti che usano nella loro vita non siano associati a tale crudeltà.

Esistono diversi elenchi online che possono essere utili per scoprire quali prodotti sono considerati vegan friendly. È anche possibile esaminare le aziende utilizzando questo metodo e scoprire quale sia la loro posizione in merito ai test sugli animali. Se volete vivere uno stile di vita vegano, dovete essere consapevoli di tutti i tipi di cose.

Un altro esempio di rinuncia da parte dei vegani è l'uso della pelle. La pelle deriva dalla pelle di mucche morte e non è assolutamente vegana. Questo può rendere a volte frustrante trovare oggetti da indossare, borse e borsette da portare con sé, o persino scarpe che abbiano l'aspetto e la sensazione che si desidera. Ma se siete seriamente intenzionati a vivere uno stile di vita privo di crudeltà, un vegano generalmente si oppone all'uccisione e all'utilizzo di animali per scopi umani. Questo significa cercare materiali diversi da indossare per le scarpe o l'abbigliamento, o da usare per le proprie borse.

È facile trovare altri prodotti alternativi che hanno lo stesso aspetto e la stessa funzione dei prodotti in pelle. Sebbene esistano prodotti in finta pelle, in genere non durano altrettanto a lungo e possono usurarsi facilmente. Un compromesso migliore da fare in questi casi potrebbe essere un investimento in un materiale diverso, come il cotone o la tela. Possono anche avere un bell'aspetto e non comportano il senso di colpa di sapere che una volta era un essere vivente.

Uno stile di vita vegano comprende molte delle scelte che si fanno nella vita quotidiana. Ci saranno sempre dei modi per evitare l'uso di animali e di loro derivati. Ma una cosa di cui bisogna diffidare è il greenwashing. Il greenwashing è ciò che fa un'azienda quando vuole presentarsi sul mercato come rispettosa dell'ambiente o dell'etica senza soddisfare effettivamente i requisiti per essere definita tale. Vendono prodotti per un valore superiore al loro valore con la promessa che sono realizzati con pratiche umane, quando in realtà non sono diversi dagli altri prodotti che vendono e non hanno alcuna base per essere definiti "verdi".

Sebbene si tratti di una pratica non etica, è una pratica da cui possono trarre grandi vantaggi. Il consiglio migliore in questo caso è quello di fare una ricerca molto accurata prima di credere al marketing di un prodotto o di un altro. Le aziende sanno che le persone vogliono acquistare in modo ecologico e che sono attente agli animali e all'ambiente. Hanno trovato una scappatoia e un mercato vulnerabile, disposto a pagare di più per prodotti migliori e in linea con i loro principi. Non lasciatevi ingannare da questa astuta, anche se disgustosa, trovata di marketing.

Molti luoghi nascondono al pubblico le loro pratiche meno etiche, quindi spesso si tratta di vegani che si dedicano ad andare sotto copertura per vedere le realtà delle condizioni deplorabili dei luoghi che abusano degli animali. È stato scoperto un video in cui i membri di un macello di Kentucky Fried Chicken abusano dei polli lanciandoli contro i muri e causando loro inutili sofferenze prima dell'esecuzione. Molte persone hanno boicottato KFC dopo la scoperta di questo filmato.

Se si cerca, si può trovare ogni tipo di informazione macabra. Ci sono sempre persone che lavorano per migliorare la società e che si recano in luoghi in cui è impopolare andare, in modo che altre persone conoscano l'orribile verità e cerchino di creare un mondo migliore, ritirando il sostegno alle aziende che consentono tali pratiche orribili. Una semplice ricerca su Internet può condurvi a questi rapporti, oppure potete guardare documentari o parlare con altri vegani delle cose che fanno. A volte, i membri della comunità possono essere una fonte inestimabile di informazioni, soprattutto quando si è ancora alle prime armi con lo stile di vita vegano.

Fortunatamente, ci sono molte persone che capiscono quanto sia orribile permettere condizioni così cattive per gli animali e per l'ambiente, e lavorano duramente per portare nel mondo prodotti che non abbiano alcun impatto negativo sugli animali. Potete anche ricercare queste aziende innovative e investire il vostro tempo e denaro nei loro prodotti. Fate attenzione al greenwashing, assicurandovi che le aziende che desiderate sostenere facciano dichiarazioni specifiche su ciò che fanno e non fanno, ed evitando tutto ciò che è troppo generico o datato. Anche in questo caso, chiedere alla comunità vegana consigli su quali siano le aziende migliori da sostenere può essere prezioso.

Nella maggior parte dei casi, investire nei mercati locali è un'ottima opzione. Potete indagare personalmente sulle origini dei vostri prodotti, sostenendo al contempo l'economia locale. Ciò contribuisce a creare posti di lavoro nella vostra zona e a mantenere le imprese a galla in mezzo a tutte le filiali commerciali che monopolizzano la nostra società e che portano beni di consumo su larga scala da luoghi che potrebbero non preoccuparsi di come vengono trattati gli animali, le persone o l'ambiente. Non solo, ma può essere molto gratificante instaurare un rapporto con un'azienda locale e sostenere qualcuno a cui si tiene veramente.

Una volta trovate le aziende che producono i prodotti che volete sostenere, allora vivrete davvero uno stile di vita vegano. Un buon modo per trovare prodotti di qualità è rivolgersi alla propria comunità. Se conoscete altre persone che vivono uno stile di vita vegano, chiedete loro che tipo di prodotti acquistano e quali sono le loro aziende preferite e perché. Potreste ricevere un sacco di ottimi consigli e una buona direzione da seguire.

Altrimenti, fare ricerca è un'ottima opzione e provare i prodotti da soli attraverso tentativi ed errori può anche aiutarvi a determinare ciò che è giusto per voi nel lungo periodo. Qualunque azienda decidiate di sostenere, assicuratevi di essere soddisfatti della vostra scelta e che vi aiuti a sentirvi sicuri e felici sapendo che state spendendo i vostri soldi in modo utile piuttosto che per sostenere pratiche che ritenete non etiche o crudeli. Questo è il senso di uno stile di vita vegano!





# Meal Planning and Preparation

## Chapter 8

La pianificazione dei pasti è una delle parti più difficili di ogni nuova dieta. Se avete difficoltà a trovare cibi vegani di vostro gradimento, questo sarà ancora più difficile per voi. Ma se avete già un'idea dei tipi di alimenti che volete mangiare, questo vi toglierà un po' di fatica.

Prima di iniziare a pianificare i pasti per la settimana, è utile avere una buona idea degli alimenti vegani che vi piacciono abbastanza da mangiare regolarmente. Se siete completamente nuovi allo stile di vita vegano, iniziare con un'intera lista di pasti che non avete mai preparato prima si rivelerà piuttosto opprimente. Volete creare un piano alimentare che possiate seguire, non uno che vi procuri ansia e stress perché non sapete da dove cominciare o perché dovete iniziare a cucinare ogni giorno pasti nuovi che non avete mai provato prima.

Prima di iniziare un piano alimentare, considerate invece la possibilità di testare gradualmente i pasti fino a quando non avrete una buona idea di ciò che vi piace di più tra i cibi vegani. Imparate a conoscere il sapore dei diversi tipi di fonti proteiche e la quantità necessaria durante un pasto per sentirvi sazi. Sperimentate con i contorni, la frutta e la verdura, in modo da sapere quali prodotti di base tenere a portata di mano durante la settimana. Potete anche investire in frutta e verdura surgelate da tenere a portata di mano nel caso in cui vi troviate in una giornata in cui non avete più voglia di cucinare e volete solo qualcosa di semplice e facile.

Questa è la chiave per creare un piano alimentare di successo. Dovete pensare di essere umani e di avere almeno un giorno alla settimana in cui non ve la sentite di cucinare. Tenete in mente alcuni pasti facili per queste situazioni, in modo da mangiare comunque qualcosa di sano, ma che vi permetta di affrontare quelle volte in cui sembra che cucinare un nuovo pasto sia troppo.

Una volta acquisita familiarità con gli alimenti vegani che si desidera incorporare nella propria dieta, è il momento migliore per iniziare a lavorare sul proprio piano alimentare. Se avete una buona idea di ciò che funziona e di ciò che non funziona per voi, riuscirete a farlo in tempi relativamente brevi. Per iniziare, probabilmente vorrete utilizzare un planner. Ne esistono alcuni specifici per la pianificazione dei pasti, quindi investire in uno di questi potrebbe rivelarsi molto utile per voi.

Quando create il vostro piano alimentare per la settimana, è importante tenere conto degli alimenti che avete già a disposizione. Questo vale soprattutto per la frutta e la verdura fresche, che scadono rapidamente e non sono più utilizzabili. Quando si mangia vegano e si conduce uno stile di vita vegano, spesso è utile

Tenete conto degli alimenti che avete già a disposizione quando preparate il vostro piano alimentare e trovate un modo per incorporarli all'inizio della settimana, in modo da non sprecare denaro nell'acquisto di alimenti che non mangerete.

Una volta fatto il punto sugli alimenti da utilizzare, si può pensare a come preparare alimenti che durino per tutta la settimana. Per esempio, potreste preparare un'insalata grande, in modo da averla a disposizione per tutta la settimana senza doverne preparare una ogni giorno o comunque ogni volta che vi piace mangiare insalata. All'inizio della settimana potete anche dedicare del tempo a preparare gli ingredienti in modo che, quando arriva il momento di cucinarli, siano già pronti. Potete tagliare la frutta e la verdura fresche per facilitarne l'accesso e conservarle in contenitori ermetici, per esempio, in modo da poterle cucinare o inserire nei vostri pasti con facilità. Questo è un ottimo modo per risparmiare tempo ed energia, in modo che la pianificazione e la preparazione dei pasti durante la settimana siano meno scoraggianti.

Tenendo a mente questo semplice consiglio, creare un piano pasti può diventare molto più facile. Tenendo conto che gli alimenti sono facilmente accessibili quando è il momento di cucinare, la cottura sarà molto più veloce e, in definitiva, il processo di pianificazione dei pasti sarà molto più semplice.

Una volta che avete un'idea dei tipi di alimenti che volete mangiare regolarmente, potete suddividere il nostro piano alimentare in pasti e spuntini separati durante la giornata. Se siete tipi che si allenano regolarmente, potete programmare un momento successivo all'allenamento per mangiare uno spuntino arricchito di proteine.

Anche bere molta acqua è una buona idea per una corretta alimentazione, e questo aspetto verrà approfondito nel prossimo capitolo.

In ogni caso, prendete in considerazione la vostra routine e cercate di essere realistici su quando avrete la possibilità di cucinare e preparare i pasti necessari durante la giornata. Cogliete l'occasione per pensare a ciò che potete preparare in anticipo per averne un facile accesso; gli spuntini sono in genere le cose più semplici da preparare in anticipo. Considerate il tipo di cibo che vi piace mangiare al mattino per colazione, quello che vi piace di più a pranzo e a cena e tutto il resto.

Se siete nuovi al veganismo e non avete ancora investito in un libro di cucina, questo è il momento di farlo. Potrete sfogliare queste ricette e trovare alternative alla carne e opzioni per i pasti che prima vi piacevano con la carne. Se vi accorgete di essere ancora affamati dopo essere passati dalla carne alle alternative vegane, è possibile che vi manchino la vitamina B12 e le proteine, quindi cercate di includerne di più nella vostra dieta. Assumete ogni giorno un multivitaminico per assicurarvi di assumere una quantità sufficiente di sostanze nutritive essenziali per sopravvivere e condurre uno stile di vita sano.

Quando si pianificano i pasti è utile pensare al tempo necessario per prepararli e cucinarli. Se avete degli ingredienti che potete preparare prima del momento di cucinare, potete ridurre il tempo necessario per prepararvi durante la giornata. Se questo non è possibile, vi aiuterà almeno a pianificare gli orari in cui dovrete cucinare e preparare i pasti che avete scelto.

E non dimenticate che esistono anche opzioni vegane semplici e facili. Si può mangiare un panino con burro di arachidi e marmellata per pranzo. Non deve essere un pasto enorme e complesso, pieno di frutta e verdura esotica, per essere considerato vegano. Ci sono molte cose che potete ancora mangiare e che amavate prima di eliminare la carne dalla vostra dieta.

Prendetevi un po' di tempo per pensare agli alimenti che non dovete sacrificare e includete anche questi alimenti familiari nella vostra dieta e nel vostro piano alimentare. Il veganismo non consiste nel sacrificare le cose che amate per fare ciò che è giusto per gli animali, anche se a volte questa è una parte importante. Si tratta di vivere la propria verità e di mostrare il proprio sostegno a una causa su cui molte persone chiudono gli occhi. Non è necessario essere infelici per essere

sano e felice delle proprie scelte di vita. Pensate quindi alle cose che potete ancora mangiare e tenetele in primo piano quando create il vostro piano alimentare.

Per le cose che avete amato ma che non sono vegane, potete trovare delle alternative. Esistono maccheroni e formaggio vegani in scatola, molte varietà dei quali includono anche tagliatelle senza glutine. Si possono trovare affettati vegani e alternative di formaggio vegano per i panini. È possibile continuare a mangiare pasta e salse, apportando semplici modifiche, come ad esempio, al posto della parmigiana di pollo, una parmigiana di melanzane con formaggio vegano, invece di mangiare formaggio non vegano. Cercate innanzitutto di trovare alternative ai piatti che più vi piacciono e poi creare il vostro piano alimentare sarà facile.

La parte più difficile di un piano alimentare è rispettarlo. Bisogna assicurarsi di creare un regime. Questa routine dovrebbe includere una lista della spesa per gli alimenti settimanali che dovete acquistare per preparare i pasti che avete scelto. Dovrebbe anche prevedere di mettere da parte del tempo, in modo realistico, per assicurarsi di essere in grado di cucinare e preparare gli ingredienti per quei pasti. Anche se ciò significa cucinare la sera prima di una lunga giornata di lavoro, in modo che quando si torna a casa si possa consumare il pasto previsto, anche se si tratta di avanzi.

È molto utile anche cercare frutta e verdura di stagione. Acquistare alimenti di stagione è un ottimo modo per risparmiare e ottenere un maggior valore per i vostri soldi. Se siete a conoscenza di luoghi che vendono alimenti freschi provenienti da aziende agricole, spesso è possibile ottenere enormi sconti su grandi quantità che vi aiuteranno a risparmiare molto denaro nel lungo periodo. Spesso si può pagare per andare nei frutteti a raccogliere frutta come mele e pesche per una frazione del denaro che costerebbe l'acquisto in negozio. Se vi accorgete di avere una grande quantità di qualcosa, potete anche studiare ottimi modi per conservare gli alimenti per usarli in futuro. Molti vegani si sono interessati all'inscatolamento dei cibi e alla preparazione di marmellate e gelatine, nonché di cibi sottaceto e fermentati, che hanno grandi benefici per la salute e probiotici che aiutano a mantenere la salute dell'intestino.

Un'altra cosa che potete fare per rendere più facile la pianificazione dei pasti è congelare gli alimenti. Ci sono molti piatti che si possono preparare e congelare per un uso successivo. Le zuppe e gli stufati sono un ottimo esempio. È possibile preparare cibi sfusi da utilizzare durante la settimana, il che è conveniente e particolarmente utile per chi ha un'agenda di lavoro fitta di impegni. È molto importante essere in grado di consumare pasti sani, quindi in un giorno libero o in un giorno in cui si ha un po' di tempo a disposizione, sarebbe molto utile iniziare a preparare cibi che si possono congelare in seguito. Assicuratevi che si tratti di cibi che vi piacciono e che non vi dispiace riscaldare, altrimenti occuperanno spazio nel vostro freezer e non se ne andranno mai.

Datevi un termine entro il quale consumare il pasto per assicurarvi che tutto rimanga fresco ed eviti di bruciare il congelatore. In questo modo si evita un inutile disordine.


In generale, la pianificazione dei pasti è qualcosa di personale ma utile. Se si sa cosa si mangerà, si può eliminare molta ansia e stress da cibo. Soprattutto se si prepara il più possibile in anticipo. Si può anche prendere in considerazione se si sta cucinando per se stessi e per i figli o per altri membri della famiglia o amici. Non tutti vorranno seguirvi nel vostro stile di vita vegano, ma ci sono alcuni alimenti che potete incorporare anche con prodotti a base di carne, se li usate ancora per nutrire qualcun altro. Ad esempio, è possibile includere le insalate e i contorni vegani con le proteine animali per ottenere un pasto altrettanto delizioso, e si può ancora sentire come un momento di legame attraverso il cibo, perché si è ancora in grado di condividere qualcosa con le persone a cui si tiene.

Sì, alcune persone si troveranno ancora a cucinare carne pur vivendo in modo vegano, e va bene così. Dovete fare ciò che è meglio per voi nella vostra vita e chiunque vi giudichi per questo chiaramente

non lo fa.



capire cosa significa essere compassionevoli. Se siete compassionevoli verso gli altri per le loro scelte alimentari, è più probabile che loro siano compassionevoli verso di voi! Uno stile di vita vegano non è per tutti. Può essere difficile, costoso e dispendioso in termini di tempo se si ritiene che la ricerca di tutto nella propria vita sia difficile. Ad alcune persone piace più di altre. E questo va bene. Ma finché vivete la vostra verità, allora non c'è niente che nessuno possa fare per biasimarvi. Lasciate che siano loro a giudicare. In ogni caso, sapete come preparare un piano alimentare e cosa fare per assicurarvi di essere il più possibile attenti al budget mentre intraprendete il vostro nuovo stile di vita vegano.



# Completing the Vegan Lifestyle With Exercise and Proper Hydration

## Chapter 9

Abbiamo affrontato tutti i temi, dagli alimenti essenziali da consumare all'inscatolamento e al congelamento dei cibi per il futuro. Ora è il momento di pensare all'aspetto più importante dello stile di vita vegano: la compassione. La maggior parte di noi manca di compassione per se stessa.

Pensiamo a tutti gli altri e mettiamo gli altri al primo posto.

Possiamo anteporre il benessere degli animali, degli amici e della famiglia alle nostre esigenze, alla nostra felicità e al nostro benessere. Al giorno d'oggi può essere molto facile trascurare completamente l'importanza di mangiare cibi sani e di ricevere un'alimentazione corretta. Può essere ancora più difficile trovare il tempo necessario per fare esercizio fisico e idratarsi correttamente.

Se queste cose possono rappresentare una sfida per voi, è importante porsi alcune domande. Perché non vi sentite abbastanza importanti da prendervi cura di voi? Avete vissuto qualcosa nella vostra vita che vi ha portato a credere di non essere importanti? Quanto spesso vi capita di rimandare i vostri bisogni per aiutare gli altri? Perché è difficile mettere se stessi al primo posto?

Una cosa che molti non capiscono, perché non viene insegnata spesso, è che non è egoistico mettere al primo posto i propri bisogni. Anzi, spesso si raccomanda che per aiutare gli altri, metaforicamente, bisogna prima mettere la maschera dell'ossigeno a se stessi. Si riferisce a un incidente aereo, ma l'idea è la stessa. Dovete essere in grado di funzionare come entità forte e indipendente prima di avere la forza di sollevare anche gli altri. Anche se non avete intenzione di prendervi cura di altre persone, la vostra salute dovrebbe essere la vostra prima priorità. Tutto ciò che fate all'inizio della vita si riflette su di voi. Con l'avanzare dell'età, il corpo inizia a mostrare segni di usura, rendendo una situazione già difficile più scomoda e spesso dolorosa. Dovete assicurarvi di fare scelte di cui potete essere orgogliosi e che vi aiuteranno a funzionare al massimo delle vostre potenzialità quando tutto il resto inizierà a rallentare. Ecco perché l'esercizio fisico e l'idratazione sono così importanti. Mostrare compassione verso se stessi è un punto fermo dello stile di vita vegano e bisogna sempre prendere in considerazione le cose che ci aiutano a prosperare e a sentirci bene. Mangiare bene è una parte importante, ma bisogna anche assicurarsi di fare esercizio fisico e di idratarsi adeguatamente.

Molte persone temono che, a causa della mancanza di proteine animali, non si riesca a costruire e mantenere la massa muscolare come se si seguisse una dieta a base di carne e animali.

sottoprodotti. Anche se in alcuni casi questo può essere vero, è più probabile che si debba dedicare più tempo ad assicurarsi di ottenere ciò di cui il corpo ha bisogno e a prendersi cura di ciò che già si ha. Bere acqua regolarmente è essenziale per mantenere una buona salute muscolare. Dovete assicurarvi di bere molta acqua durante l'esercizio fisico e soprattutto dopo, quando il vostro corpo è più sensibile alle sostanze che immettete nel vostro organismo. Mangiare più proteine dopo l'allenamento è un altro ottimo modo per assicurarsi di contribuire alla massa muscolare anziché impoverirla. Uno spuntino a base di acqua e arachidi, ad esempio, è un buon modo per concludere una sessione di allenamento, in quanto vi aiuterà a mantenere una buona salute muscolare.

Durante questo spuntino è consigliabile consumare anche una banana. Le banane sono ricche di potassio, che può aiutare il corpo a trattenere l'acqua e a utilizzarla correttamente. Hanno anche un elevato contenuto di proteine e possono essere un ottimo alimento di base in qualsiasi dieta.

Molte persone non pensano a quanto sia importante una corretta idratazione per mantenere uno stile di vita sano. Ma senza un'adeguata quantità d'acqua, tutte le cellule ne risentono. Se si è disidratati, si rischia di avere problemi cognitivi e tempi di reazione più lenti. Non solo, ma si perde flessibilità e si ha una maggiore probabilità di avere problemi alle vie urinarie. Senza una quantità sufficiente di acqua nel sistema, si può anche diventare stitici e avere più difficoltà a far passare le tossine che si accumulano nel nostro corpo, il che può portare a problemi ancora peggiori con i reni e ad altre potenziali infezioni che potrebbero essere facilmente evitate se solo ci si prendesse più cura del proprio corpo.

Non solo è molto importante per la costruzione della massa muscolare, ma rimanere correttamente idratati è un ottimo modo per evitare di mangiare troppo. Molte persone sono molto abituate ai piatti di carne pesanti e sazianti con cui sono state cresciute e si ritrovano con un senso di fame e di vomito quando si ritrovano a seguire una dieta vegana. Se ci si mantiene adeguatamente idratati, questo problema può essere molto meno sentito. Mangiare molte proteine e bere acqua vi aiuterà a mantenere il vostro peso forma senza soffrire o sentirvi eccessivamente affamati.

L'esercizio fisico è particolarmente importante per il vostro benessere, che siate vegani o meno. Si vuole essere in grado di eliminare le tossine in eccesso nel corpo, cosa che si può fare sudando e lavorando sodo. Si vuole anche mantenere un alto livello di fiducia in se stessi. Gran parte del mondo non è d'accordo con il veganismo e si prenderà la briga di mettervi in cattiva luce. Dovete assicurarvi di non prendere sul personale questi commenti e di non lasciarvi condizionare. L'esercizio fisico è un modo comprovato per aiutare a costruire la fiducia in se stessi e a mantenere un atteggiamento positivo. Rilascia endorfine e sostanze chimiche positive nel corpo e nel cervello, in modo che, anche quando vi trovate di fronte a circostanze avverse, è più probabile che siate in grado di affrontarle con orgoglio.

Non solo, ma tutti immaginano uno stile di vita vegano come sano e coscienzioso. Non c'è alcun motivo valido per trascurare la propria salute. L'esercizio fisico è qualcosa che tutti noi dobbiamo fare per mantenerci in forma e per sentirci produttivi e felici nella nostra vita. Se trascuriamo il nostro corpo, questo può portare a pensieri negativi e talvolta anche alla depressione. Quando facciamo esercizio fisico, è più facile rimanere attivi e motivati a lottare per le cause in cui crediamo di più.

Se sperate di vivere uno stile di vita vegano, l'esercizio fisico e una corretta idratazione sono d'obbligo. Volete che le vostre buone vibrazioni vadano oltre il semplice cibo che mangiate. Volete essere in grado di abbracciare ogni nuovo giorno con un senso rinnovato del perché è bello essere parte della Terra e perché è importante aiutare chi non può farlo da solo. I vegani diventano la voce di chi non ha voce, quindi assicuratevi che questa voce sia forte prendendosi cura di voi stessi al meglio delle vostre possibilità. Poi potrete dire al mondo esattamente ciò che pensate di

senza paura, perché sentirete la forza della vostra convinzione nel modo più profondo possibile. Potete farcela!





# Conclusion

Uno stile di vita vegano può non essere adatto a tutti, ma per coloro che lo condividono, in genere non c'è altro modo di vivere. Essere vegani va ben oltre il semplice cibo che si mangia. È uno stile di vita, completo di un cambiamento di prospettiva che rende quasi impossibile sostenere qualsiasi cosa non sia in linea con la propria morale.

Anche se questo potrebbe non andare d'accordo con le persone che temono di essere perseguitate per il loro stile di vita, coloro che sono in grado di vedervi per quello che siete e di capire che la vostra posizione proviene da un luogo di compassione e preoccupazione saranno arricchiti dalle vostre scelte. Le scelte di questo tipo offrono loro l'opportunità di conoscere meglio il mondo che li circonda e le aziende che ci forniscono la maggior parte dei beni a cui siamo abituati oggi.

Per i vegani a volte è dura. Può essere difficile essere l'unico tra la folla a dire no a qualcosa. Ma ci sono molte persone là fuori che sentono e credono come voi, anche se a volte vi sembra di essere soli. È importante dire la propria verità, anche se è impopolare. Anche se ci si sente più a proprio agio a rimanere in silenzio.

Gli animali non hanno voce. I vegani devono essere la loro voce per loro. È un lavoro che la maggior parte dei vegani prende molto sul serio. Anche se non si finisce per diventare un paladino che chiede opzioni vegane in un ristorante davanti a tutti gli amici, le scelte che si fanno con i propri soldi contano. Togliere il sostegno alle aziende di cui non condividete l'etica non solo aiuta gli animali, ma vi aiuta anche a sentirvi meglio con voi stessi perché state vivendo in linea con i vostri valori. E molte persone non possono dire questo.

Questo dà ai vegani un vantaggio in un mondo che sembra sempre più consumato dalla quantità rispetto alla qualità e da aziende che sono disposte a compromettere la salute e la sicurezza di uomini e animali pur di ottenere un profitto. I vegani possono scegliere di non investire il loro denaro in un sistema come questo e di sostenere invece le imprese locali, i commercianti del commercio equo e solidale e altri imprenditori che comprendono l'importanza di uno stile di vita vegano.

Tutti noi abbiamo la possibilità di scegliere di vivere all'interno della nostra morale e di fissare i nostri standard al livello che vogliamo. Non tutti sanno come iniziare. Ma utilizzando questa guida alla vita etica, sarete presto sulla buona strada per uno stile di vita vegano.

Può essere difficile difendere ciò in cui si crede, soprattutto quando si tratta di qualcosa di impopolare. La maggior parte di noi è abituata a mangiare carne e non vede di buon occhio il conflitto che il diventare vegani può causare. Ma vale sempre la pena di fare ciò che si ritiene giusto. Anche se è impopolare.

Ora che avete appreso le nozioni di base, dovrete avere tutto ciò che vi serve per iniziare a vivere il vostro stile di vita vegano oggi stesso!