



UM GUIA COMPLETO PARA UMA DIETA SEM
CRUELDADE



Introduction

Parece que cada dia mais e mais ouvimos algo sobre o estilo de vida vegetariano. A maioria de nós provavelmente conhece alguém que é vegetariano ou vegano, ou que simplesmente parece curioso sobre a ideia de ir sem carne. Qual é exactamente o apelo?

As pessoas tornam-se veganas por várias razões, a maioria das quais são muito pessoais para elas. Claro que pode encontrar aqueles que estão muito emocionalmente ligados à sua causa e procuram informar e educar os outros sobre procedimentos sem crueldade, para que a sua mensagem possa ser ouvida. Os defensores de um estilo de vida vegano podem ter um mau rap, provavelmente porque parece ser um ajuste muito extremo e algumas das formas como os animais são tratados podem ser verdadeiramente desoladoras. Alguns veganos podem tomar sobre si próprios a tarefa de tentar forçar outros a preocuparem-se ou a compreenderem de formas que podem realmente desligar as massas modernas da mensagem.

Isto porque as nossas dietas são algo pessoal para nós. Todos temos o direito de escolher a forma como comemos, e é um privilégio que nos dias de hoje tenhamos os recursos disponíveis para efectivamente cortar a carne das nossas vidas em segurança. As práticas éticas de criação de certos animais na indústria agrícola surgiram devido à defesa de grupos apaixonados pelo bem-estar animal, e para aqueles de nós que estão interessados no veganismo mas não estão prontos para o tornar num estilo de vida activo, não faz mal. Ainda é possível fazer escolhas informadas sobre de onde se obtém a comida, e o que é preciso fazer para se obter do ponto A até ao que se encontra no prato.

Quer esteja a ler este livro para aprender mais sobre veganismo e o seu significado, quer esteja a considerar seriamente um estilo de vida vegano e queira um guia que o ajude a mostrar-lhe o caminho, este livro irá ajudá-lo a aprender o básico de se tornar vegano e como pode beneficiar não só o seu corpo e mente, mas também o mundo à nossa volta. Vamos começar!



What is a Vegan Lifestyle and Why Does It Matter?

Chapter 1

Muitas pessoas não estão esclarecidas sobre o veganismo e o que ele representa. Muitos de nós temos uma ideia sobre o que poderá significar. Será que significa tornar-se militante sobre os direitos dos animais e dar lições às pessoas mais próximas de nós sobre as suas escolhas alimentares pouco éticas? Significa viver um estilo de vida mais pacífico que é automaticamente mais saudável porque é suposto estarmos a comer mais fruta e vegetais e menos carne vermelha que tem estado ligada a doenças cardíacas? Será que significa cortar todos os alimentos associados a animais, ou apenas alguns? Talvez estas perguntas possam parecer tolices, mas são válidas. Um estilo de vida vegano é algo que muitas vezes não é familiar às pessoas e por isso é natural que se pergunte sobre isso. Este livro ajudará a guiá-lo através de todas as questões que possa ter e fornecerá ferramentas e recursos para as questões que o guia não aborda. É provável que, se tiver perguntado, alguém lá fora também o tenha feito, e tenha encontrado as respostas que procura!

Mas comecemos com o básico. Um estilo de vida vegano é aquele em que a pessoa que o empreende é consciente acerca da origem dos produtos que utiliza e dos alimentos que come. Um vegano vê o mundo com uma paixão particular para ser o mais amigo dos animais possível. A infeliz verdade sobre o mundo é que algumas práticas utilizadas para alimentar as massas são desumanas e podem causar sofrimento desnecessário aos animais. Os veganos pretendem tentar travar esse sofrimento, recusando-se a apoiar as indústrias que o permitem existir em primeiro lugar.

Por exemplo, um vegano que está a viver o estilo de vida vegano provavelmente fará muita pesquisa antes de comprar qualquer produto. É muito provável que queira saber onde se encontra a origem do produto e garantir que nenhum ser vivo foi desnecessariamente prejudicado ou sofrido para a fabricação do produto. Eles querem viver com a consciência tranquila. Muitos veganos são também humanitários, que irão ao ponto de pesquisar as suas roupas e café para se certificarem de que os negócios que apoiam não estão a causar danos a pessoas ou comunidades menos afortunadas. Até onde leva o seu estilo de vida depende de si, mas a ignorância é uma escolha que pode ser difícil de conviver.

Para responder a algumas outras questões, os veganos não comem carne de todo. Também não comem nenhum subproduto de animais. Os subprodutos animais são alimentos produzidos com animais envolvidos, tais como leite, queijo, ovos, e outros produtos lácteos. Optam por não utilizar subprodutos animais porque as práticas podem muitas vezes ser cruéis. Veja-se, por exemplo, a indústria dos ovos. Quando os pintos bebés nascem, eles são classificados em categorias de machos e fêmeas. Os pintos fêmeas são levados para as quintas, onde são frequentemente alimentados com crescimento

hormonas ou forçadas em recintos iluminados com luz artificial, 24 horas por dia, 7 dias por semana, para que ponham ovos constantemente. Os pintos machos são eliminados em contentores de lixo, deixados lá para morrerem à fome ou sufocados.

Esta é uma prática desumana. Não é preciso muito para compreender como estas condições são horríveis. Os veganos não querem apoiar nada que possa causar danos e sofrimento deste calibre. Não querem apoiar as fazendas de fábricas ou de lacticínios onde os animais são maltratados e não lhes é permitido viver as suas vidas mais completas e saudáveis. O objectivo é mostrar ao resto do mundo que tais maus tratos não precisam de acontecer e não serão tolerados. O dinheiro fala, e os veganos usam o seu para apoiar empresas que se alinham com o seu código moral pessoal.

Pode parecer trivial para algumas pessoas. Podem dizer que é inútil, porque não há maneira de alguma vez mudarmos o mundo o suficiente para que as pessoas desistam voluntariamente das suas escolhas alimentares em vez do veganismo. Os animais continuarão a ser abatidos, tudo continuará como antes, porque haverá sempre uma grande procura de carne. E, de certa forma, isto pode ser verdade. Mas mesmo que o mundo inteiro continue a comer carne e a apoiar práticas desumanas, as escolhas que fizerem farão sempre a diferença para os animais que escolherem não comer nesse dia. E é disso que se trata o veganismo.



What is the Difference Between Vegetarianism and Veganism?

Chapter 2

Uma questão comum a muitas pessoas é, qual é a diferença entre veganismo e vegetarianismo? Muitas pessoas podem ficar confusas e pensar que são a mesma coisa, quando na realidade são muito diferentes.

Para começar, existem várias categorias diferentes para os vegetarianos. Os vegetarianos lacto-ovo incluem lactose e ovos nas suas dietas. Contudo, não incluirão produtos de carne ou aves de capoeira nas suas dietas. Os vegetarianos lacto-ovo não incluirão ovos nas suas dietas, mas consomem laticínios. Também preferem não comer outros produtos de origem animal. Então chegamos aos veganos, que não comerão qualquer ovo ou produtos lácteos, ou produtos que tenham utilizado animais de qualquer forma.

Há muitas pessoas lá fora que se dizem vegetarianas, mesmo que ocasionalmente comam carne aqui e ali. Alguns podem não considerar que comer marisco seja uma carne, por isso, se for vegetariano, poderá descobrir que lhe perguntam: "Come peixe?" muito. Faça apenas o seu melhor para ser educado ao discutir as suas escolhas alimentares. Muitas pessoas não estão familiarizadas com o estilo de vida vegano, e quanto mais compaixão lhes mostrar por serem curiosas, mais provável será que receba compaixão em troca. Não é isso que é ser vegano?

Muitas pessoas não sabem a diferença entre veganos e vegetarianos, por isso em vez de perguntar se um alimento é vegano, o que pode levar as pessoas a responder na mentalidade de "não, não há pedaços de carne nisto", versus, "Não, não há animais ou subprodutos de animais presentes neste prato". Isso pode causar alguma contenda, não só para o vegano, mas para a pessoa que está a tentar ser hospitaleira. Por vezes é apenas mais fácil dizer que, embora se aprecie as boas intenções, vai-se estar a fornecer os próprios alimentos em certos encontros ou eventos sociais, assim não há engano no que é que se está a colocar no corpo.

Uma pessoa que pensa que uma dieta vegana e uma dieta vegetariana lacto-ovo são a mesma coisa pode facilmente violar os limites de um vegano, alimentando-lhe com coisas que podem ter queijo ou laticínios, porque não entendem o significado das palavras ou simplesmente não as analisaram suficientemente bem. O que é um lacto-ovo vegetariano que se pode perguntar? Um lacto-ovo vegetariano é alguém que não come carne, mas que

come subprodutos animais, tais como queijo e ovos. Eles não cortaram laticínios das suas dietas como um vegan faria. É um erro fácil de cometer, especialmente para aqueles que estão desinformados. Existem também outros tipos de vegetarianos. Alguns são chamados ovo-vegetarianos e comem apenas ovos e produtos que não sejam de carne. Os ovo-vegetarianos não comem carne ou quaisquer ovos ou ovoprodutos. E depois, claro, há os flexitaristas, que comem uma dieta majoritariamente vegetariana, mas de vez em quando incluem a carne na sua dieta. Outra coisa que muitas pessoas consideram vegetariano é o pescatarianismo, o que na realidade significa uma dieta vegetariana, com exceção do consumo de peixe. É provavelmente por isso que muitas pessoas pensam que ser vegano ou vegetariano pode significar que ainda inclua peixe na sua dieta. Por isso, esta pode ser uma questão que se coloca muito depois de se ter adoptado um estilo de vida vegano.

Não há vergonha nenhuma em escolher viver a sua vida ou a dieta que funciona melhor para si e para as necessidades específicas do seu corpo. É importante não envergonhar os outros pela forma como vivem as suas vidas, especialmente se quiser começar a criar um mundo mais tolerante que aceite as ideologias que o veganismo muitas vezes representa. Ao sermos receptivos, criamos um mundo mais receptivo que é mais susceptível de ouvir o nosso ponto de vista de uma forma que não se sinta ameaçador para que eles possam escolher um dia experimentá-lo por si próprios e ver como se sente. Mesmo apenas uma única segunda-feira sem carne pode ser um enorme passo para ajudar a eliminar o sofrimento desnecessário dos animais.

Isto não quer dizer que tenha de se associar com pessoas que o fazem sentir vergonha de viver da forma que escolhe viver e pela forma como come. Trate os outros como deseja ser tratado. E tal como nenhum vegano quer estar na posição dos animais que sofrem, também não querem estar numa atmosfera tóxica onde as pessoas os fazem sentir-se envergonhados pelas escolhas que fazem. Se descobrir que se encontra num ambiente tóxico, então faria bem em encontrar uma saída o mais rapidamente possível para que possa começar a viver a sua vida de uma forma mais saudável.

Uma vez decidido qual o rótulo que melhor se adequa à sua dieta, será mais fácil para si explicar o que é a sua dieta àqueles que mais lhe interessam. Uma vez que compreendam as suas limitações específicas, há uma grande probabilidade de fazerem tudo o que estiver ao seu alcance para o acomodar, o que pode ser uma grande coisa.

Agora que já esclarecemos a diferença entre vegetarianismo e veganismo, passemos à sua aplicação nas nossas vidas.



Staying Healthy While Living Vegan

Chapter 3

A maioria das pessoas assume, erradamente, que uma dieta vegana será automaticamente muito saudável e boa para si. Infelizmente, não é necessariamente esse o caso. Se estiver a comer vegan, claro, provavelmente vai receber mais vegetais e frutas e fontes de proteínas mais magras, mas isso só se estiver a fazer um esforço activo para se certificar de que a sua dieta inclui as coisas que são as melhores para você comer.

Alguns vegetarianos e veganos safam-se com uma dieta cheia de carboneto que inclui simplesmente cortar a carne e continuar a comer a dieta americana padrão pouco saudável. Esta dieta é também referida como a dieta "SAD", porque tem uma grande falta de conteúdo nutricional e é elevada em gorduras saturadas e outras coisas que são prejudiciais para o seu corpo. Pensam que ao viverem sem carne, ainda estão a fazer escolhas saudáveis para o seu corpo.

Infelizmente, não é esse realmente o caso. Isentar a carne da sua dieta não faz de si automaticamente uma pessoa mais saudável. De facto, se não estiver a prestar atenção à sua dieta, esta pode tornar-se muito deficiente do ponto de vista nutricional. Há certos nutrientes a que os veganos têm de prestar muita atenção. Eles precisam de se certificar de que estão a obter estas vitaminas e nutrientes de fontes fora da carne, caso contrário, o seu corpo pode começar a sofrer lentamente.

As carências vitamínicas não são motivo de riso. As vitaminas e nutrientes mais importantes a que os veganos devem prestar atenção são o ferro, vitamina B12, vitamina B6, e ácidos gordos ómega 3. Também ajudaria a garantir a obtenção de proteínas suficientes de fontes vegetais, tais como a soja. Dietas com falta de proteínas animais e outros subprodutos animais podem facilmente causar deficiências que, com o tempo, podem levar a anemia e problemas cardíacos, entre outras coisas.

É muito importante para os veganos planearem as formas de obter alimentos que são fortificados com estes minerais. Pode procurar suplementos, mas é claro que comer estas coisas em alimentos é a forma mais fácil para o seu corpo absorver nutrientes. Por exemplo, em vez de tomar um suplemento de ferro, que por vezes pode causar desconforto gastrointestinal ou prisão de ventre, pode antes procurar alimentos ricos em ferro, ou fortificados com ferro para ter a certeza de que está a receber todas as vitaminas e minerais de que o seu corpo necessita para permanecer o mais saudável possível na sua nova dieta.

É um enorme erro assumir que simplesmente ter a vontade de cortar carne da sua dieta vai equivaler a um estilo de vida saudável.

No entanto, é verdade que cortar carne fora da sua dieta irá ajudá-lo a perder peso de forma algo drástica, dependendo do seu tipo de corpo. Ainda assim, beneficiaria, naturalmente, de um estilo de vida saudável que inclui exercício e um bom domínio das vitaminas e minerais que está a receber. Fale com o seu médico sobre como fazer um trabalho físico e sanguíneo para se manter atento aos nutrientes em que pode ou não ser deficiente. Dessa forma, estará sempre à frente do jogo e evitar-se-á de quaisquer potenciais deficiências que o possam afectar mais tarde na vida.



Protein, Protein, Protein!

Chapter 4

A maioria dos veganos odeia a questão das proteínas, embora seja justo. Pode ser difícil construir músculos fortes e saudáveis sem proteínas suficientes na sua dieta, e muitas pessoas têm uma imagem na sua mente de veganos doentes e débeis porque simplesmente carecem dos nutrientes que são abundantes numa dieta que inclui carne e subprodutos de carne.

Felizmente, existem muitas fontes de proteínas que não são necessariamente à base de carne, e como vegano é importante saber o que são. Alguns destes alimentos podem acabar por ser um sabor adquirido, mas não deixam de fazer o truque. Uma escolha proteica popular para os veganos é o seitan. O seitan é certamente um recheio, e é feito principalmente de glúten de trigo. Pode fazê-lo por si mesmo ou comprá-lo pré-fabricado e aromatizado. Ambas as opções são boas, e podem criar refeições muito saborosas que são semelhantes aos tipos de refeições que se têm com animais no prato, menos a crueldade!


O tofu e outros produtos de soja também contêm proteínas. Enquanto muitas pessoas não gostam do sabor do tofu, outras acham que os produtos de soja podem ser muito semelhantes aos alimentos que lhes faltam quando são bem preparados e bem temperados. O tofu é como uma tela em branco, e quando recebe o tratamento adequado, pode emular vários tipos diferentes de pratos. É isso que o torna uma escolha muito popular para substitutos de carne. Eventualmente, pode vir a descobrir que se habitua ao sabor dos produtos de soja e que quase não sente a falta de carne!

Outra fonte de proteínas que muitas pessoas ignoram são as proteínas vegetais. As proteínas vegetais podem ser encontradas em muitos vegetais, incluindo mas não se limitando aos verdes de folhas, edamame, e ervilhas verdes. A presença de muitos destes alimentos na sua dieta pode ser incrivelmente benéfica para qualquer vegan.

Fontes significativas de proteínas incluem feijões e lentilhas, grão-de-bico, sementes de cânhamo, e vários outros grãos também. A espirulina também pode conter nutrientes que são cruciais para os veganos, incluindo as proteínas. A espirulina é do mar, e é feita de algas marinhas concentradas frequentemente num pó. Isto pode fazer uma grande adição aos batidos e batidos matinais.

Tempeh é outra boa fonte de proteína e uma boa opção de enchimento para aqueles que querem viver com uma dieta sem crueldade baseada em plantas. Embora o sabor possa ser único no início, pode ser um ótimo substituto para aqueles alimentos que se podem começar a perder quando se faz uma dieta à base de plantas.

Existem todos os tipos de fontes de proteínas para qualquer vegano que queira procurá-las. Pode ser muito importante incluir este nutriente essencial na sua dieta, mas se estiver a fazer bem em acompanhar a sua nutrição e incluir estas fontes de proteína nos alimentos que come diariamente, então não deve ter problemas em ganhar músculo e manter uma saúde adequada!



Old Habits Die Hard, Here's How

Chapter 5

A construção de novos hábitos é provavelmente uma das partes mais difíceis de iniciar qualquer novo estilo de vida. Um estilo de vida vegano é particularmente desafiante no início porque muitas vezes se passa de não prestar muita atenção aos ingredientes dos alimentos para ter de fazer muita pesquisa para descobrir quais são todos esses ingredientes em caixas de alimentos processados e se podem ou não ser éticos ou saudáveis.

A maior parte do tempo, a vegan é mais facilmente conseguida cortando estes alimentos processados por completo e aderindo a frutas e vegetais frescos e proteínas vegetais para compor as suas refeições diárias. Isto pode tornar a vegan muito mais fácil.

Independentemente disso, iniciar novos hábitos pode ser um desafio, e aderir a uma dieta vegana pode revelar-se difícil. Especialmente se se tiver uma ligação emocional a certos alimentos. Mas isso não significa que se tenha de abdicar de tudo o que se ama. Significa simplesmente que tem de se habituar a fazer compromissos e aprender a ser feliz com os ingredientes de substituição, mantendo a lealdade aos alimentos como um conceito.

Na maioria das vezes, a construção de um novo hábito leva bastante tempo. Algumas pessoas podem pegar em certas coisas mais facilmente do que outras, e isso também não faz mal. Uma pessoa pode lutar semanalmente com uma dieta vegana ou tentações de alimentos que contenham proteínas animais ou subprodutos de carne, enquanto outras podem ser capazes de deixar o peru frio. Qualquer uma destas situações é aceitável, e não faz com que uma pessoa seja mais ou menos vegana do que a outra simplesmente tenha desejos ou refeições de que sinta profundamente falta. A comida é um tema muito pessoal, e julgar os outros pela sua relação com ela é improdutivo e cruel.

Em vez disso, concentre-se nas formas como pode começar a construir hábitos mais saudáveis para si próprio e nas coisas que pode fazer para se manter no caminho certo com a sua dieta vegana.

Uma das melhores coisas que pode fazer para começar a construir os seus hábitos é manter a responsabilidade para consigo próprio. Se quer ser vegano mas sabe que ainda está a fazer batota com alimentos que não são veganos, certifique-se de que está a ser dono disso. Talvez possas dizer a um amigo ou familiar que seja compassivo para com os teus objectivos acerca do teu conflito e transmiti-lo. Podes pedir-lhes que te responsabilizem e fazer-te perguntas como, "e o teu estilo de vida vegano?" ou "isso é uma coisa vegana a fazer?"

Desta forma, é obrigado a enfrentar as consequências das suas acções e a assumir a responsabilidade pelo facto de as escolhas que está a fazer não estarem alinhadas com os seus objectivos.

Outra coisa a fazer para ter a certeza que está a construir hábitos que durarão é começar devagar. Em vez de tentar fazer muitas grandes mudanças de uma só vez e de se sobrecarregar, talvez fosse melhor tentar fazer mudanças graduais. Isto pode ser especialmente útil quando se trata da sua dieta. Se não estiver familiarizado com muitas opções alimentares vegetarianas, então cortar subitamente a carne e tentar fazer muitas refeições novas ao mesmo tempo pode ser muito difícil. Se quiser fazer escolhas que se mantenham, tem de ter a certeza de que não está a exagerar.

Em vez de fazer a transição da noite para o dia, poderá achar útil começar a integrar novos hábitos positivos de uma forma mais gradual. Comece com uma noite de veganismo por semana, por exemplo, e depois passe a ter o hábito ao longo do tempo até o estar a fazer todos os dias sem a pressão de tentar fazer bem sem ter qualquer ideia dos tipos de alimentos que gosta de comer. Ao incorporar alimentos que são veganos na sua dieta sem a pressão, pode tornar muito mais fácil manter-se a longo prazo, se temer que este seja o tipo de coisa com que se debate.

A construção de hábitos saudáveis leva tempo, por isso outra coisa a lembrar é ser paciente consigo mesmo. Permita erros e deslizes. Seja gentil consigo mesmo e lembre-se de que não há uma linha temporal para algo assim. É um objectivo pessoal e cabe-lhe a si como abordá-lo. Não deixe que mais ninguém o envergonhe ou o faça sentir-se mal se não estiver a ir com base na sua linha temporal. Está a fazer isto por si próprio, e em última análise, pelos animais. Portanto, faça-o como deve ser e não se envergonhe!

Se se encontrar a desejar muito carne, pode também tentar afinar os seus hábitos, interrompendo os desejos e outros pensamentos sobre a carne com pensamentos diferentes. Por exemplo, se se encontrar a pensar em como um bife pode ser delicioso neste momento, talvez possa interromper esse pensamento com uma verificação rápida dos factos. Observe a realidade dos matadouros e das quintas de fábricas. Condicione-se a associar as realidades negativas da indústria da carne com as suas escolhas alimentares. Em breve, poderá descobrir que a carne já não parece tão apelativa!

Pode levar de sete dias a um mês para construir um novo hábito, por isso seja paciente consigo mesmo ao longo de todo o processo. Lembre-se, comer carne é provavelmente algo que já fez a maior parte da sua vida. Não vai de repente deixar de querer coisas que foram agradáveis a dada altura. Está a fazer esta escolha por razões pessoais, por isso não se preocupe com estes anseios. Eles são naturais e muitas pessoas nunca os superam. Mas ao trabalhar na construção de hábitos mais saudáveis, poderá descobrir que os desejos não são tão maus como outrora foram.

De facto, eventualmente, poderá vir a gostar tanto dos novos alimentos da sua dieta que já quase nem sequer pensa na carne. O veganismo é um modo de vida, e este novo estilo de vida pode ser incrivelmente rico e gratificante. Envolver-se com outras pessoas que partilham a sua mentalidade é outra grande forma de se responsabilizar e de se manter fiel às suas armas. Podem frequentemente dar-lhe pequenas dicas e truques para o ajudar na sua viagem, e partilhar as suas experiências com outros pode tornar muito mais fácil habituar-se às mudanças pelas quais está a passar!

Basta ser paciente consigo mesmo e lembrar-se exactamente do que é o veganismo que lhe parece tão apelativo. Não se convença de algo porque é avassalador, a princípio, fazer mudanças tão drásticas na sua vida. Em vez disso, dê um passo de cada vez e encontre paz e confiança em saber que está no caminho que escolheu por uma razão!



Identifying Your Values and Sticking To Them

Chapter 6

O veganismo tem muito a ver com encontrar a sua moral e aderir a ela. Por vezes, não sabemos o que nos apaixona até vermos algo de que nos apercebemos que não queremos fazer parte.

O veganismo atinge-nos frequentemente duramente como forma de não participar no abate deliberado e, por vezes, na tortura de animais inocentes.

Ou talvez se trate de responsabilizar as empresas pelas suas práticas e de criar directrizes mais rigorosas a serem seguidas. Talvez tornar-se vegano não se trate apenas dos animais para si, mas também para o ambiente. Talvez compreender como as explorações fabris podem poluir o abastecimento de água e criar depósitos extremos de gás metano que podem causar a destruição da camada de ozono seja uma motivação tão grande como evitar o sofrimento desnecessário dos animais para servir um propósito que não é inteiramente necessário nos dias de hoje.

Quando a sobrevivência era difícil, os humanos, enquanto espécie, utilizavam os animais de muitas maneiras para assegurar a sua sobrevivência. As coisas já não são assim tão cortadas na garganta. Temos muitas opções agora que outrora não existiam, e uma melhor compreensão da forma como a nutrição funciona. Se não quisermos comer carne, por qualquer razão que escolhermos, não temos realmente de comer carne. Embora seja obviamente importante cuidar da sua saúde e garantir que está a receber as vitaminas e minerais essenciais para garantir que o seu corpo funciona o melhor possível, o mesmo se aplica a qualquer pessoa. As pessoas que comem uma dieta à base de carne também têm de vigiar a sua saúde. É fácil obter colesterol elevado e outras questões que podem causar ataques cardíacos, que são a principal causa de morte só nos Estados Unidos.

Para tornar a vegan o mais valioso para si e assegurar a probabilidade de poder ficar com ela, precisa de se sentar e pensar bem naquilo que representa. Se alguém olhasse para si e lhe perguntasse o que acredita neste mundo e o que está a fazer para apoiar essas crenças, o que lhes diria? Está a caminho de ser a pessoa que queres ser? Está a fazer coisas que o deixam orgulhoso? As suas escolhas reflectem os seus valores?

Uma coisa é concordar com algo moralmente. Uma coisa é ver as implicações das suas escolhas e evitar uma vida de hipocrisia. Por exemplo, se concordar que as condições das lojas de suor são horríveis, mas ainda assim usar roupa que é produzida em lojas de suor, não é claramente suficiente para si que esteja disposto a sacrificar conforto e comodidade por produtos que são acessíveis a partir de lojas de suor.

Por outro lado, se souber que existem condições de trabalho nas lojas de suor, e se fizer investigação sobre marcas que não o suportam para que possa usar roupas confortavelmente sabendo que não está a tornar possível que as lojas de suor continuem a funcionar, pelo menos não com o *seu* dinheiro, então este é claramente um valor que lhe interessa e está a percorrer a distância na prática dos seus valores. O dinheiro fala.

Ver documentários é uma boa forma de se informar sobre a forma como o mundo funciona, e práticas comerciais que tornam os produtos facilmente acessíveis mas que cortam os cantos e muitas vezes prejudicam as pessoas, e os animais, e o ambiente, no processo. Pode-se aprender muito sobre a forma como as coisas são geridas e como se pode fazer a diferença falando sobre isso e boicotando os negócios que se sabe serem culpados de coisas com as quais não se concorda. Cada pequena parte pode fazer a diferença, e encontrar bens de comércio justo e viver um estilo de vida saudável e ético é possível.

Quando souber o que representa, então começará a aprender mais sobre o que é que está contra. Se estiver disposto a sacrificar conveniências e outras coisas que são confortáveis para si na sua vida a fim de defender a sua ética de todas as formas possíveis, essa força de carácter será algo em que terá sempre de se apoiar. É bom saber que as escolhas que está a fazer não estão indirectamente a causar danos aos outros ou ao mundo à nossa volta, e torna muito mais provável que as escolhas que fizer tenham um impacto positivo duradouro, em si e na sua comunidade como um todo! Portanto, sente-se, pegue numa folha de papel e num lápis, e comece a trabalhar na identificação dos seus valores pessoais. Depois de o ter feito, pode assistir a documentários ou procurar em linha formas de começar a aplicar realmente os seus valores à sua vida.



Living Vegan Beyond The Food You Eat

Chapter 7

Muitas pessoas podem não perceber que viver um estilo de vida vegano é algo que vai muito para além do menu que você mesmo se atribui. Um estilo de vida vegano não procura apenas alimentos veganos, mas também produtos veganos. Os testes em animais são uma prática horrível, e a maioria dos veganos são muito conhecedores do seu funcionamento. Há muitas maneiras de os animais serem maltratados, tudo por causa da moda e da vaidade, apesar de existirem abordagens alternativas para garantir que os produtos funcionam antes de serem distribuídos às massas.

As realidades das condições em que os animais vivem são incrivelmente cruéis em muitos casos. A maquilhagem dos olhos é frequentemente testada em coelhos, e se um número suficiente de coelhos morrer, eles continuam a fazer o mesmo teste vezes sem conta até que o número atribuído de coelhos sobreviva ao teste. Este é apenas um pequeno exemplo de porque é que os testes em animais são tão maus. E os veganos normalmente esforçam-se por garantir que os produtos que utilizam nas suas vidas não estão associados a tal crueldade.

Há várias listas online que podem ser úteis quando se descobre que produtos são considerados amigos dos veganos. Também pode consultar as suas empresas utilizando este método e aprender qual é a sua posição quando se trata de testes em animais. Tem de estar consciente de todo o tipo de coisas, se quiser viver um estilo de vida vegano.

Outro exemplo de algo de que os veganos desistem é o uso de couro. O couro vem da pele de vacas mortas, e não é estritamente vegano. Isto pode por vezes tornar frustrante encontrar coisas para usar ou bolsas e bolsas para transportar, ou mesmo sapatos com o aspecto e a sensação que se pode desejar. Mas se levarmos a sério um estilo de vida sem crueldade, um vegano opor-se-á geralmente a que os animais sejam mortos e utilizados de qualquer forma para fins humanos. Isso significa procurar diferentes materiais para usar em sapatos ou vestuário, ou para usar nas suas bolsas.

É fácil encontrar outros alternativas que tenham bom aspecto e sirvam o mesmo propósito que os produtos de couro. Enquanto alguns produtos de couro falso existem, geralmente não duram tanto tempo e podem esgotar-se facilmente. Um melhor compromisso a fazer nestes casos pode ser um investimento num material diferente, como o algodão ou a tela. Podem também ter uma ótima aparência e não vêm com a culpa de saberem que outrora era um ser vivo.

Um estilo de vida vegano inclui muitas das escolhas que se fazem durante a vida diária. Haverá sempre maneiras de utilizar animais e subprodutos animais. Mas uma coisa de que se deve estar atento é a lavagem verde. Greenwashing é o que uma empresa faz quando quer comercializar-se a si própria como sendo amiga do ambiente ou eticamente sem realmente satisfazer os requisitos a serem definidos como tal. Venderão produtos por um valor superior ao que valem com a promessa de que são feitos com práticas humanas, quando na realidade não são diferentes dos outros produtos que vendem e não têm base para serem definidos como "verdes".

Embora seja uma prática pouco ética, é uma prática da qual podem beneficiar grandemente. A melhor palavra de conselho neste caso é pesquisar muito cuidadosamente antes de comprar o hype de marketing de um ou outro produto. As empresas sabem que as pessoas querem comprar verde e ser conscientes dos animais e do ambiente. Encontraram uma lacuna e um mercado vulnerável que está disposto a pagar mais por melhores produtos que se alinhem com os seus mandantes. Não se deixem enganar por este inteligente, embora repugnante, gadget de marketing.

Muitos lugares escondem do público as suas práticas menos éticas, pelo que muitas vezes se trata de veganos que se dedicam a ir disfarçados para ver as realidades das condições deploráveis dos lugares que estão a abusar dos animais. Foi descoberto um vídeo de membros de um matadouro de frangos do Kentucky Fried Chicken atirando-os contra as paredes e causando-lhes dor desnecessária antes da sua execução. Muitas pessoas boicotaram KFC depois desta filmagem ter sido revelada.

Se procurar, pode encontrar todo o tipo de informações horríveis. Há sempre pessoas por aí a trabalhar para melhorar a sociedade e a ir a lugares onde é impopular ir para que outras pessoas conheçam a verdade horripilante e procurem criar um mundo melhor, retirando o apoio de empresas que permitem tais práticas horripilantes. Uma simples pesquisa na Internet pode levá-lo a estes relatórios, ou pode assistir a documentários ou falar com outros veganos sobre as coisas que eles sabem. Por vezes, as pessoas da sua comunidade podem ser uma fonte inestimável de informação, especialmente quando ainda se é novo num estilo de vida vegano.

Felizmente, há muitas pessoas que compreendem como é horrível permitir condições tão más para os animais e para o ambiente, e trabalham arduamente para trazer ao mundo produtos que não têm qualquer impacto negativo nos animais. Também se pode investigar estas empresas inovadoras e investir o seu tempo e dinheiro nos seus produtos. Basta ter cuidado com a lavagem verde, certificando-se de que as empresas que deseja apoiar estão a fazer declarações específicas sobre o que fazem e o que não fazem, e evitando tudo o que seja demasiado generalizado ou desactualizado. Mais uma vez, pedir à comunidade vegan dicas sobre quais as empresas que são as melhores para apoiar pode ser inestimável.

A maior parte das vezes, investir nos mercados locais é uma grande opção. Pode investigar você mesmo as origens dos seus produtos enquanto apoia a sua economia local. Isto ajuda a criar empregos na sua área e mantém as empresas a funcionar no meio de todos os ramos comercializados no exterior que estão a monopolizar a nossa sociedade e a trazer bens de consumo em grande escala de locais que podem não se importar com a forma como os animais, as pessoas ou o ambiente são tratados. Não só isso, mas também pode ser muito gratificante formar uma relação com uma empresa local e apoiar alguém de quem realmente se preocupa.

Depois de encontrar as empresas que fabricam os produtos que deseja apoiar, então estará verdadeiramente a viver um estilo de vida vegetariano. Uma boa forma de encontrar produtos de qualidade é voltando-se para a sua comunidade. Se conhece outras pessoas que vivem um estilo de vida vegano, pergunte-lhes o tipo de coisas que compram e quais são as suas empresas favoritas e porquê. Pode acabar por receber muitos bons conselhos e uma boa orientação para

Caso contrário, fazer pesquisa é uma ótima opção, e testar os produtos por si próprio através de tentativa e erro pode também ajudá-lo a determinar o que é certo para si a longo prazo.

Quaisquer que sejam as empresas que decida apoiar, certifique-se de que está satisfeito com a sua escolha e que isso o ajuda a sentir-se confiante e feliz sabendo que está a gastar o seu dinheiro de uma forma que vale a pena, em vez de apoiar práticas que considera pouco éticas ou cruéis. É disso que se trata viver um estilo de vida vegetariano!



Meal Planning and Preparation

Chapter 8

O planeamento das refeições é uma das partes mais difíceis de qualquer nova dieta. Se estiver a ter dificuldades em encontrar alimentos veganos de que goste, isto será extra duro para si. Mas se já tem uma ideia dos tipos de alimentos que quer comer, pode ser-lhe necessário algum do trabalho árduo. Antes de começar a planear as suas refeições para a semana, ajuda a ter uma boa ideia dos alimentos veganos de que gosta o suficiente para comer regularmente. Se é inteiramente novo no estilo de vida vegano, começar com uma lista completa de refeições que nunca fez antes vai revelar-se bastante avassalador. Quer fazer um plano de refeições que possa seguir, e não um que lhe vá dar ansiedade e stress porque não sabe por onde começar, ou porque tem de começar a cozinhar refeições novas em folha todos os dias que nunca experimentou antes.

Antes de iniciar um plano de refeições, em vez disso, considere testar as refeições gradualmente até ter uma boa ideia do que é que mais lhe agrada no que diz respeito aos alimentos veganos. Aprenda qual é o sabor dos diferentes tipos de fontes de proteínas e quanto delas precisa durante uma refeição para se sentir saciado. Experimente os lados e as frutas e vegetais para saber quais os alimentos básicos a manter à mão durante a semana. Pode até investir em algumas frutas e legumes congelados para se manter por perto no caso de se deparar com um dia em que já não tenha vontade de cozinhar e em que apenas queira algo simples e fácil.

Esta é uma chave para criar um plano de refeições bem sucedido. É preciso contar em ser humano e ter pelo menos um dia por semana em que não se esteja a sentir toda a coisa da cozinha. Tenha em mente algumas refeições fáceis para essas situações, para que ainda esteja a comer algo saudável, mas algo que o acomodará para aqueles momentos em que parece que cozinhar uma nova refeição será simplesmente demasiado.

Quando estiver familiarizado com os alimentos veganos que deseja incorporar na sua dieta, então é a melhor altura para começar a trabalhar no seu plano de refeições. Se tiver uma boa ideia do que funciona e do que não funciona para si, conseguirá ultrapassá-la relativamente depressa. Provavelmente vai querer usar um planeador para começar. eles fazem alguns que são específicos do planeamento de refeições, pelo que investir num destes pode revelar-se muito benéfico para si.

Ao criar o seu plano de refeições para a semana, é importante ter em conta os alimentos que já tem à sua disposição. Isto é especialmente verdade para as frutas e legumes frescos, uma vez que estes expiram rapidamente e depois não são utilizáveis por muito tempo. Ao comer vegan e viver um estilo de vida vegan, muitas vezes ajuda a

pense de uma forma o mais amiga do orçamento possível. assim, tenha em conta os alimentos que já tem à sua disposição quando estiver a fazer o seu plano de refeições e encontre uma forma de os incorporar no início da semana para que não desperdice dinheiro a comprar alimentos que não vai comer.

Uma vez feito o inventário dos alimentos que tem de utilizar, então também pode pensar em formas de fazer alimentos que irão durar toda a semana. Por exemplo, talvez possa fazer uma salada grande para que a tenha à sua disposição durante toda a semana sem ter de fazer uma única salada todos os dias ou por mais vezes que goste de comer salada. Pode também reservar algum tempo no início da semana para preparar os ingredientes de modo a que, quando chegar a altura de os cozinhar, já estejam preparados. Pode cortar frutas e vegetais frescos para fácil acesso e guardá-los em recipientes herméticos, por exemplo, para que possa cozinhá-los facilmente ou atirá-los para as suas refeições. Esta é uma ótima forma de o ajudar a poupar tempo e energia para que o planeamento e preparação das suas refeições ao longo da semana seja menos assustador.

Tendo em mente esta simples dica, criar um plano de refeição pode tornar-se assim muito mais fácil. Considere a possibilidade de cozinhar os seus alimentos de fácil acesso quando chegar a altura de cozinhar, e cozinhar irá passar muito mais depressa e, em última análise, tornar o processo de planeamento das suas refeições muito mais fácil.

Assim que tiver uma ideia dos tipos de alimentos que deseja comer regularmente, pode quebrar o nosso plano de refeições em refeições e petiscos separados ao longo do dia. Se for do tipo de exercício regular, poderá querer marcar um horário pós-treino para comer um lanche que seja enriquecido com proteínas.

Beber muita água é também uma boa ideia para uma nutrição adequada, e isto será abordado mais no próximo capítulo.

Em qualquer caso, tenha a sua rotina em consideração e tente ser realista sobre quando terá a oportunidade de cozinhar e preparar as refeições de que necessita ao longo do dia. Aproveite esta oportunidade para considerar o que pode preparar com antecedência para um acesso fácil, sendo os lanches geralmente as coisas mais simples de ter preparado com antecedência. Considere os tipos de coisas que gosta de comer de manhã ao pequeno-almoço, o que mais gosta para almoços, jantares, e tudo o que se encontra entre eles.

Se é novo no veganismo e ainda não investiu num livro de cozinha, este é o momento para o fazer. Pode procurar através destas receitas e encontrar alternativas de carne de substituição e opções de refeições que um dia apreciou com carne nelas. Se descobrir que ainda tem fome depois de mudar de alternativas de carne para vegan, poderá ter falta de vitamina B12 e proteínas, por isso tente incluir mais dessas coisas na sua dieta. Tome uma multivitamina todos os dias para garantir que está a receber o suficiente dos nutrientes essenciais de que necessita para sobreviver e viver um estilo de vida saudável.

Pode achar que também é útil ao planear as suas refeições pensar no tempo que vai levar a preparar a refeição e a cozinhá-la. Se tiver ingredientes que possa preparar antes de ser tempo de a cozinhar, isto pode reduzir o tempo necessário para se situar ao longo do dia. Se isso não for possível, pelo menos ajudá-lo-á a ser capaz de planear em torno das horas que necessitará para cozinhar e preparar as refeições da sua escolha.

E não se esqueça que também existem opções veganas simples e fáceis. Pode comer uma sandes de manteiga de amendoim e geleia ao almoço. Não precisa de ser uma refeição enorme e complexa cheia de frutas e vegetais exóticos para contar como vegan. Há muitas coisas que ainda se podem comer que se adoram antes de se cortar a carne da dieta.

Tire algum tempo para pensar sobre os alimentos que não tem de sacrificar e inclua também aqueles

alimentos básicos familiares na sua dieta e plano de refeições. O veganismo não é sacrificar as coisas que adora para fazer o que é certo para os animais, embora por vezes isso seja uma grande parte do mesmo. Trata-se de viver a sua verdade e mostrar apoio a uma causa para a qual muitas pessoas fazem vista grossa. Não é preciso ser-se miserável para se

saudável e feliz com as suas escolhas de estilo de vida. Portanto, pense nas coisas que ainda pode ter e mantenha-as na vanguarda da sua mente quando estiver a criar o seu plano de refeições.

Para as coisas que amou mas que não são veganas, pode encontrar alternativas. Há macarrão vegan de caixa e queijo, muitas variedades das quais incluem mesmo macarrão sem glúten. Pode encontrar fatias de charcutaria vegan e alternativas de queijo vegan para sanduíches. Pode ainda ter massas e molhos e fazer ajustamentos simples, como se em vez de parmesão de galinha pudesse ter parmesão de beringela com queijo vegan em vez de comer queijo não vegan. Trabalhar para encontrar alternativas às refeições de que mais gosta, primeiro e acima de tudo, e depois criar o seu plano de refeições deve ser fácil.

A parte mais difícil de um plano de refeição é manter-se fiel a ele. É preciso ter a certeza de que se está a criar um regime. Esta rotina deve incluir uma lista de compras para os alimentos semanais que tem de comprar para preparar as refeições da sua escolha. Deve também incluir a reserva de tempo, de forma realista, para se certificar de que é capaz de cozinhar e preparar ingredientes para essas refeições. Mesmo que isso signifique cozinhar na noite anterior a ter um longo dia de trabalho, para que quando chegar a casa possa ter a refeição que tinha planeado, mesmo que sejam restos de comida.

Também pode achar muito benéfico observar as frutas e vegetais que estão na estação. Comprar alimentos que estão na estação do ano é uma ótima forma de poupar dinheiro e de obter mais valor pelo seu dinheiro. Se conhece locais que vendem alimentos frescos das quintas, é muitas vezes possível obter grandes descontos por grosso, o que o ajudará a poupar muito dinheiro a longo prazo. Pode muitas vezes pagar para ir a pomares para recolher frutas como maçãs e pêsegos por uma fracção do dinheiro que custaria para comprar essa quantia na loja. Se descobrir que tem muita coisa, pode também procurar grandes formas de preservar os alimentos para utilização no futuro. Muitos veganos tornaram-se interessados em enlatados e em fazer as suas próprias compotas e geleias e alimentos fermentados em pickles, que têm vastos benefícios para a saúde e probióticos que ajudam a manter a saúde intestinal.

Algo mais que pode fazer para facilitar o planeamento de refeições é congelar alimentos. Há muitas refeições por aí que se podem fazer e congelar para uso posterior. As sopas e guisados são um ótimo exemplo. Pode preparar alimentos a granel para utilização durante toda a semana, o que é amigo do orçamento e especialmente útil para quem tem um horário de trabalho atarefado. É muito importante poder trabalhar em refeições saudáveis, por isso, num dia de folga ou num dia em que se verifique que se tem algum tempo livre, seria muito benéfico começar a preparar alimentos que se podem congelar para mais tarde. Certifique-se de que são alimentos de que realmente gosta e não se importe de os aquecer, caso contrário ocuparão espaço no seu congelador e nunca sairão.

Dê a si próprio um cronograma para comer a refeição, de modo a garantir que tudo se mantém fresco e evita a queima do congelador. Dessa forma, pode evitar a desordem desnecessária.


Em geral, o planeamento de refeições é algo pessoal mas útil. Se souber o que vai comer, pode eliminar muita ansiedade alimentar e stress. Especialmente se tiver preparado o máximo possível antes do tempo. Também pode querer ter em consideração se está ou não a cozinhar para si e para as crianças ou outros membros da família ou amigos. Nem todos vão querer segui-lo no seu estilo de vida vegano, mas também há alguns alimentos que pode incorporar com produtos de carne, se ainda os estiver a utilizar para alimentar outra pessoa. Por exemplo, pode incluir as suas saladas e lados veganos com proteínas animais para uma refeição igualmente deliciosa, e ainda se pode sentir como um tempo de ligação através da comida, porque ainda é capaz de partilhar algo com aqueles de quem gosta.

Sim, algumas pessoas ainda se vão encontrar a cozinhar carne enquanto vivem vegan, e não faz mal. Tem de fazer o que for melhor para si na sua própria vida e qualquer pessoa que o julgue por isso

claramente não

compreender o que significa ser compassivo. Se tiveres compaixão pelos outros pelas suas escolhas alimentares, é mais provável que eles tenham compaixão por ti! Um estilo de vida vegetariano não é para todos. Pode ser difícil e dispendioso e demorado se achar que pesquisar tudo na sua vida é difícil. Algumas pessoas apreciam-no mais do que outras. E isso não faz mal.

Mas enquanto estiver a viver a sua verdade, então não há nada que alguém possa fazer para o culpar por isso. Deixe-os julgar. Seja como for, sabe como preparar um plano de refeições e o que fazer para garantir que está a ser o mais amigo do orçamento possível enquanto embarca no seu novo estilo de vida vegetariano.



Completing the Vegan Lifestyle With Exercise and Proper Hydration

Chapter 9

Cobrimos tudo, desde os alimentos essenciais para comer até aos alimentos enlatados e congelados para o futuro. Agora é tempo de pensar no aspecto mais importante do estilo de vida vegano: a compaixão. A maioria de nós tem falta de compaixão por nós próprios. Pensamos em todos os outros e pomos os outros em primeiro lugar.

Podemos colocar o bem-estar dos animais, amigos e família antes de colocarmos as nossas próprias necessidades, felicidade, e bem-estar. Pode ser muito fácil, nos dias e idades actuais, ignorar completamente a importância de comer alimentos saudáveis e obter a nutrição adequada. Pode ser ainda mais difícil fazer o tempo necessário para fazer exercício e hidratar adequadamente.

Se achar que estas coisas podem constituir um desafio para si, há algumas questões que pode ser importante colocar a si próprio. Por que não se sente suficientemente importante para cuidar de si? Passaste por algo na tua vida que te levou a acreditar que não és importante? Com que frequência acha que adiou as suas necessidades para ajudar os outros? Porque é que é difícil colocar-se em primeiro lugar?

Uma coisa que muitas pessoas não compreendem, porque muitas vezes não é ensinado, é que não é egoísta colocar as suas necessidades em primeiro lugar. De facto, é muitas vezes recomendado que para ajudar os outros, metaforicamente, é preciso colocar a máscara de oxigénio em primeiro lugar. Isto refere-se a um acidente de avião, mas a ideia é a mesma. Tem de ser capaz de funcionar como uma entidade forte e independente antes de ter a força necessária para poder levantar outros também.

Mesmo que não tenha a intenção de cuidar de outras pessoas, a sua saúde deve ser a sua primeira prioridade. Tudo o que faz no início da sua vida acaba por se reflectir em si. À medida que envelhece, o seu corpo começa a mostrar sinais de desgaste, tornando uma situação já difícil mais desconfortável, e muitas vezes dolorosa. Quer ter a certeza de que está a fazer escolhas de que se pode orgulhar e que o ajudarão a funcionar no seu potencial máximo quando tudo o resto começa a abrandar.

É por isso que o exercício e a hidratação são tão importantes. Mostrar compaixão por si próprio é um elemento básico do estilo de vida vegano, e deve ter sempre em consideração as coisas que o ajudarão a prosperar e a sentir-se bem. Comer bem é uma grande parte, mas também é preciso ter a certeza de que se está a fazer exercício e a hidratar-se adequadamente.

Muitas pessoas receiam que, devido à falta de proteínas animais, não seja possível construir e manter a massa muscular da mesma forma que se estivesse a fazer uma dieta que incluísse carne e animais

subprodutos. Embora em alguns casos isto possa ser verdade, é mais provável que tenha de passar mais tempo a assegurar-se de que está a obter o que o seu corpo precisa e a cuidar do que já tem. Beber água regularmente é essencial para manter uma boa saúde muscular. Quer ter a certeza de que está a beber muita água enquanto faz exercício, e especialmente depois, quando o seu corpo está mais susceptível às coisas que está a colocar no seu sistema. Comer mais proteínas depois do exercício físico é outra excelente forma de garantir que está a contribuir para a sua massa muscular em vez de se esgotar dela. Comer um lanche de água e amendoins, por exemplo, é uma boa forma de terminar uma sessão de treino, uma vez que o beneficiará na sua necessidade de manter uma boa saúde muscular.

Também pode querer incluir uma banana durante este lanche. As bananas são ricas em potássio, o que pode ajudar o seu corpo a reter a água e a utilizá-la correctamente. Também têm altas quantidades de proteínas e podem ser um grande alimento básico em qualquer dieta.

Muitas pessoas não pensam na importância de uma hidratação adequada na manutenção de um estilo de vida saudável. Mas sem quantidades adequadas de água, todas as suas células sofrem. É também propensa a ter problemas cognitivos e tempos de reacção mais lentos se estiver desidratada. Não só isso, como perderá flexibilidade e, em última análise, terá uma maior probabilidade de ter problemas do tracto urinário. Sem água suficiente no seu sistema, também pode ficar constipado e ter mais dificuldade em passar as toxinas que se acumulam no nosso corpo, o que pode levar a problemas ainda piores com os seus rins e outras potenciais infecções que poderiam ser facilmente evitadas se apenas estiver a cuidar melhor do seu corpo.

Não só é muito importante para si na construção da massa muscular, como também manter-se devidamente hidratado é uma ótima forma de ajudar a evitar o excesso de comida. Muitas pessoas estão muito habituadas aos pesados pratos de carne de recheio com que foram criadas e sentem-se com fome e com fome quando ficam a comer uma dieta vegan. Se se mantiverem devidamente hidratados, isto pode ser muito menos problemático. Certificar-se de comer muitas proteínas e beber água irá ajudá-lo a manter os seus níveis de peso sem sofrer ou sentir fome em demasia.

O exercício é especialmente importante para o seu bem-estar, quer seja vegano ou não. Quer ser capaz de se livrar do excesso de toxinas no seu corpo, o que é algo que pode ser feito através do suor e do trabalho duro. Deseja também manter um elevado nível de confiança. Muito do mundo não concorda com o veganismo e terá de se esforçar muito para se abater sobre ele. Quer ter a certeza que não vai levar esses comentários a peito ou permitir que isso o afecte. O exercício é uma forma comprovada de ajudar a construir confiança e manter uma atitude positiva. Liberta endorfinas e produtos químicos de bem-estar no corpo e no cérebro, de modo que, mesmo quando se depara com circunstâncias adversas, é mais provável que seja capaz de lidar com elas com orgulho.

Não só isso, mas todos prevêem um estilo de vida vegano como saudável e consciencioso. Não há uma boa razão para negligenciar a sua saúde. O exercício físico é algo que todos precisamos de fazer para manter uma grande forma e para nos sentirmos produtivos e felizes nas nossas vidas. Se negligenciarmos o nosso corpo, pode levar a pensamentos negativos e por vezes até à depressão. Quando estamos a fazer exercício, é mais fácil para nós permanecer activos e motivados para lutar pelas causas em que mais acreditamos.

Se espera viver um estilo de vida vegano, incluindo exercício e uma hidratação adequada é uma obrigação. Quer que as suas boas vibrações vão para além da comida que come. Quer ser capaz de abraçar cada novo dia com um sentido renovado de porque é bom fazer parte da terra e porque é importante ajudar aqueles que não se podem ajudar a si próprios. Os veganos tornam-se a voz dos sem voz, por isso certifique-se de que a voz é forte, cuidando de si próprio o melhor que puder. Depois pode dizer ao mundo exactamente o que pensa

sem medo, porque sentirá o poder da sua convicção o mais profundamente possível. Pode fazê-lo!



Conclusion

Um estilo de vida vegano pode não ser para todos, mas para aqueles com quem ressoa, geralmente não há outra forma de viver. Ser vegano vai muito além dos alimentos que se comem. É um modo de vida, completo com uma mudança de perspectiva que torna quase impossível apoiar qualquer coisa que não se alinhe com a sua moral.

Embora isto possa não se ajustar bem às pessoas que temem perseguição pelos seus estilos de vida, aqueles que são capazes de o ver por quem é e compreender que a sua postura vem de um lugar de compaixão e preocupação serão enriquecidos pelas suas escolhas. Proporciona-lhes uma oportunidade de aprender mais sobre o mundo à sua volta e sobre as empresas que nos fornecem a maior parte dos bens a que estamos habituados hoje em dia.

Os veganos têm-na por vezes áspera. Pode ser difícil ser o único na multidão que diz não a alguma coisa. Mas há muitas pessoas lá fora que sentem e acreditam da mesma forma que você, mesmo que por vezes pareça que você está sozinho. É importante falar a sua verdade, mesmo que seja impopular. Mesmo que se sinta mais confortável em ficar calado.

Os animais não têm voz. Os veganos têm de ser a sua voz para eles. É um trabalho que a maioria dos veganos leva muito a sério. Mesmo que não acabe por ser um defensor franco que vai a um restaurante a exigir opções veganas à frente de todos os seus amigos, as escolhas que faz com o seu dinheiro contam. Tirar o apoio a empresas com cuja ética não concorda não só ajuda os animais, mas também o ajuda a sentir-se melhor consigo mesmo, porque está a viver em alinhamento com os seus valores. E muitas pessoas não podem realmente dizer isso.

Isso dá aos veganos uma vantagem num mundo que parece ser cada vez mais consumido com quantidade em detrimento da qualidade, e às empresas que estão dispostas a comprometer a saúde e a segurança tanto dos seres humanos como dos animais para obterem lucro. Os veganos podem optar por não investir o seu dinheiro num sistema como este e, em vez disso, apoiar empresas locais e comerciantes de comércio justo e outros empresários que compreendem a importância de um estilo de vida vegano.

Todos nós temos a opção de viver dentro da nossa própria moral e de estabelecer os nossos padrões tão elevados quanto os desejamos. Nem todos nós sabemos como começar. Mas ao utilizar este guia para viver eticamente, em breve estará no bom caminho para viver um estilo de vida vegetariano.

Pode ser difícil defender aquilo em que se acredita, especialmente quando é algo impopular, a maioria de nós está habituada a comer carne e está descontente com o conflito que a vegan pode causar. Mas vale sempre a pena fazer o que parece certo. Mesmo que seja impopular.

Agora que tem o básico em baixo, deve ter tudo o que precisa para começar a viver o seu estilo de vida vegano hoje!