

1-7 OTTOBRE



Vegetarian  
Week

SETTIMANA

VEGETARIANA MONDIALE



Lo scrittore John Robbins,  
testimonial  
della Vegetarian Week,  
invita:

“Per una salute migliore,  
tua e del pianeta,  
diventa vegetariano,  
promuovi la settimana  
vegetariana!”



Nella prima settimana di ottobre  
viene organizzata  
in molte città del mondo la  
Settimana Vegetariana  
con iniziative ed eventi.

Quale miglior momento per iniziare  
a riflettere su questa scelta?

SCOPRI QUANTI SIAMO E UNISCITI A NOI!

Essere vegetariani e vegan significa non mangiare animali  
- nessun animale! - e i loro prodotti (nel caso della scelta vegan), perché:

**È giusto** - Così non si fanno soffrire e non si uccidono animali per usarli come “ingredienti” per i nostri piatti.

**È il futuro per l'ambiente** - Il futuro, già a breve termine, non consentirà consumi di carne (pesce compreso), latte, uova pari a quelli attuali, perché la produzione di questi alimenti ha un impatto ambientale devastante e non ci sono abbastanza risorse sulla Terra per permetterlo.

**È il futuro per il mondo** - Gli sprechi di vegetali, terreno, energia, acqua, a livello globale, pesano soprattutto sui paesi più poveri e “rubano” le loro risorse. Il numero di affamati aumenta ogni anno, oggi siamo a quasi un miliardo. Passare a un'alimentazione a base vegetale è la soluzione più concreta per aiutarli.

**È il futuro per la nostra salute** - Una drastica diminuzione del consumo di alimenti animali e un aumento di cereali, legumi, verdura e frutta è l'unica strada che può salvarci dalle “malattie del benessere” invalidanti, di cui oggi si muore.

**La scelta vegetariana è facile, “naturale”** - Gli allevamenti intensivi sono la cosa più artificiale del mondo - cosa c'è di più innaturale del trattare come macchine degli esseri senzienti, e inquinare a dismisura il pianeta in questo processo di “produzione”?

**È una scelta per tutti** - Non esiste un “credo” politico o religioso, un carattere o un modo di comportarsi e di parlare, un modo di vestire o un aspetto fisico, una fascia d'età o un tipo di “cerchia sociale” che accomuni tutti i vegan e vegetariani.

**Sono tante le persone che si stanno rendendo conto di questo, ogni anno di più.**

## FAI ANCHE TU QUESTA SCELTA!

Per maggiori informazioni [www.VegFacile.info](http://www.VegFacile.info)  
per diventare vegan passo passo, in modo facile!