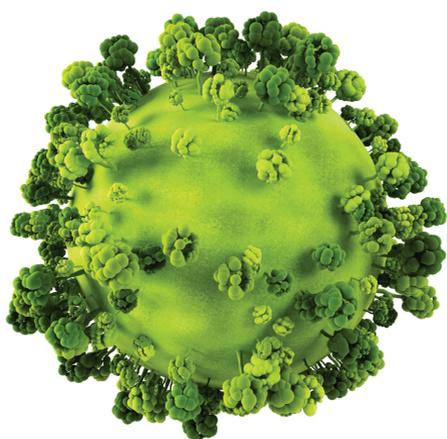




GIORNATA
MONDIALE

VEGAN

1° NOVEMBRE



etica

Tutti gli **animali** sono **esseri senzienti**, capaci di provare sensazioni, emozioni, sentimenti. Che siano **cani e gatti**, o **conigli, mucche, galline, maiali**, non cambia nulla. Rispettarli significa non ucciderli e non mangiarli: il nostro senso di giustizia ci dice che causare **sofferenza e morte** per semplice "abitudine" non è giustificabile. Cambiamo abitudini e **salviamo animali**.

ambiente

Per consumo di risorse, **carne, pesce, latticini e uova** sono i "cibi" più dispendiosi, **inefficienti e inquinanti** che esistono. La **scelta vegan fa risparmiare il 90%** delle risorse: terreni, sostanze chimiche, acqua, vegetali, energia; evita la deforestazione, l'inquinamento da deiezioni animali, diminuisce l'effetto serra - il **18%** delle emissioni di **gas serra** sono dovute agli **allevamenti**, contro il 13,5% dell'intero settore dei trasporti.

nutrizione

Scegliendo di preparare i nostri pasti con **ingredienti vegetali**, non rinunciamo a nessun piacere della tavola, abbiamo un'**alimentazione più varia e gustosa** e una **salute migliore**, perché possiamo **prevenire**, e spesso anche **curare**, le **malattie degenerative** (malattie cardiovascolari, cancro, diabete, osteoporosi, sovrappeso-obesità) **che sono la maggior causa di morte** nei paesi industrializzati.



per diventare **vegan**
passo passo, in modo facile
www.VegFacile.info