



"Wykorzystywanie, ranienie, zabijanie i przedmiotowe traktowanie zwierząt jest czymś przerażającym i świadczy o bardzo niskim poziomie człowieczeństwa. W pełni solidaryzuję się z działaniami Viva! Akcja dla zwierząt, która walczy o ich prawa i propaguje wegetarianizm."
Maja Ostaszewska



"Jesteśmy wege od lat, ponieważ nie chcemy przykładać ręki do cierpienia zwierząt. Razem z Viva! Akcja dla zwierząt apelujemy - przestańcie jeść mięso!"
Sisters



"Mając świadomość z jakim ogromem cierpienia zwierząt i zniszczeniem środowiska wiąże się jedzenie mięsa nie potrafiłabym brać w tym udziału".

Iza Sowa

Viva!

www.viva.org.pl

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o wegetarianizmie i weganizmie, zajrzyj na nasze strony lub skontaktuj się z nami:

ul. Kopernika 6 m. 8, 00-367 Warszawa
(22) 828 43 29, (22) 827 88 62
biuro czynne jest w godzinach: 9-17
od poniedziałku do piątku

Polecamy również nasze zeszyty: „ABC żywienia”, „Najzdrowsza dieta”, „Wegetariańskie mamy i dzieci” oraz książki „Milcząca Arka” i „Viva! Wegetarianizm”.

zostań wege!

Jeśli chcesz pomóc Vivie! dotrzeć z wegetariańskim przesłaniem do innych, wspomóż nas dotacją lub zakupami w naszym internetowym sklepie - tylko działając razem możemy pomóc zwierzętom!

© tsy

zostań wege!



przejęcie na wegetarianizm
jest łatwe i przyjemne!

jeśli nie jest Ci obojętne cierpienie
i los zwierząt, dbasz o zdrowie
i zależy Ci na środowisku

wegetarianizm jest dla Ciebie!

Viva!

dlaczego warto być **wege?**

po pierwsze: zdrowie

W każdym wieku możesz zostać wegetarianem i mieć pewność, że ta dieta pozytywnie wpłynie na Twoje zdrowie. Większość ludzi, którzy przestają jeść mięso, zauważa, że zmniejszają się ich problemy z nadwagą, układem trawiennym, bólami głowy i czują się bardziej energiczni.

“Właściwie zaplanowana dieta wegańska i inne typy diet wegetariańskich są odpowiednie na wszystkich etapach życia, włączając w to okres ciąży, karmienia piersią, niemowlęctwa, dzieciństwa i okresu dojrzewania”

- Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne i Dietetycy Kanady.

Dieta wegetariańska opiera się na świeżych i gotowanych warzywach, owocach oraz ziarnach, takich jak ryż, kasze, fasole, orzechy, pestki, zboża, makarony, płatki i pieczywo oraz tłuszczach roślinnych.

“Diety wegetariańskie zapewniają korzystne zbilansowanie składników odżywczych w organizmie, między innymi niższy poziom tłuszczów nasyconych, cholesterolu i białek zwierzęcych, jak również wyższą zawartość węglowodanów, błonnika, magnezu, potasu, kwasu foliowego i przeciwutleniaczy, takich jak witamina C i E. Badania wykazują że wegetarianie mają niższy wskaźnik masy ciała niż niewegetarianie, a także rzadziej umierają na zawał serca. U wegetarian występuje niższy poziom cholesterolu we krwi, niższe ciśnienie krwi, rzadziej chorują oni na cukrzycę, raka prostaty i okrzężnicy.”

- Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne i Dietetycy Kanady.

zostań wege!

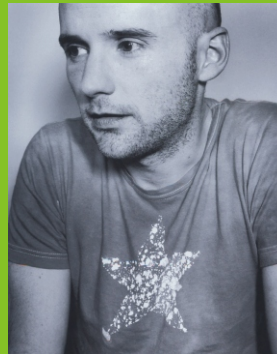


**“Poprzyj Vivę!
i pomóż nam
informować
społeczeństwo
o krzywdach
wyrządzanych
zwierzętom
dla zaspokojenia
apetytów ludzi.”**

Paul McCartney

**“Będąc weganinem
jestem szczęśliwy,
ponieważ wiem,
że nie przyczyniam
się bezpośrednio
do cierpienia
innych istot”.**

Moby



Viva!

dlaczego warto być **wege?**

po drugie: zwierzęta

Zwierzęta to inteligentne i wrażliwe istoty. Najnowsze badania dowodzą, że nawet ryby posiadają receptory bólu podobne do ludzkich. Bliższe nam ewolucyjnie sympany, krowy, kury czy świnię (z którymi dzielimy ponad 90% genów) są przez współczesny przemysł traktowane jak maszyny.

Rodzą się, żyją i umierają w okrutnych warunkach - a to wszystko za pieniądze i na zlecenie konsumentów, czyli nas. Matka zwierzęcia nie mniej niż człowiek pragnie opiekować się swoim potomstwem i w takim samym stopniu przeżywa stres, kiedy jest jej odbierane lub umiera na jej oczach. Czy nasza chęć jedzenia mięsa warta jest śmierci miliardów zwierząt i ich cierpienia?

po trzecie: środowisko i ludzie

Przemysł mięsny i hodowlany jest jednym z największych trucielei środowiska. Rzeki, oceany i wody gruntowe są zanieczyszczone ściekami z hodowli i rzeźni. Jest on również jednym z głównych przyczyn efektu cieplarnianego. Na cele hodowli zwierząt i uprawy paszy wycinane są lasy i niszczone bezcenne ekosystemy jak np. puszcza amazońska. 90% uprawianej soi jest zjadane przez zwierzęta hodowlane! Hodowanie zwierząt na mięso to bardzo kosztowny dla środowiska i całkowicie zbędny kaprys - żeby wyprodukować 1 kg wołowiny trzeba zużyć 100.000 litrów wody!

**teraz kiedy już wiesz z czym wiąże się
jedzenie mięsa - dalej chcesz w tym uczestniczyć?**

zostań wege!

zaczynj zmieniać świat od siebie!