Чек-лист: Как стать веганом? (Вегетарианцем)

Никаких проблем, если не понимаете ребрышки на чесноке, стейк Рибай, а жаренные куриные потрошки скидывали в детстве под стол барбосу. Если же вы мясо любите не платонически, а взаимно, то вам будет сложно. Но, чек-лист в помощь, чтобы определиться.

1. Для начала определитесь с ориентацией

- [ ] **1.1** Решите, кем вы хотите стать

  Несмотря на похожесть в терминах, между веганом и вегетарианцем есть разница.

- [ ] **1.2** Если веганом, то откажитесь...

  Откажитесь от любых продуктов животного происхождения. Именно от любых. Без исключений и рассказов, что это коровка сама отдала молочко, а не стала жертвой принуждения со стороны доярок на ферме.

- [ ] **1.3** Если вегетарианцем, то ешьте...

  Ешьте смело молоко и продукты молочного происхождения, яйца, мед... Вы при этом не перестанете быть вегетарианцем. Это такое веганство - лайт. Посмотрите в сети: идеи по "разрешенным" продуктам постоянно обновляются.

2. Теперь, предварительно прикиньте

- [ ] **2.1** Посчитайте свой новый бюджет

  Это только так кажется, что веганское, или вегетарианское питание дешевое, т.к. без дорогого мяса. Отнюдь. Если вы не хотите постоянно есть один и тот же замкнутый круг пареной брюквы, капустной порезки и соевых паровых котлеток, то вам придется прилично тратиться. Вы узнаете цену в процессе.

- [ ] **2.2** Посчитайте эмоциональные риски

Переход в такой новый для вас пищевой режим означает для организма стресс не меньший, чем самая жесткая диета. Соответственно, вы будете эмоционально нестабильны, пока не привыкнете. Тут есть риски "ляпов" на работе и срывов на близких. Контролируйте себя.

☐ **2.3** Найдите точку опоры

Вы давно общались с фанатами индийской кухни? Давно? Освежите общение. Попробуйте на выходе из мира хищников, к которому вы до сих пор принадлежали, найти новых друзей среди травоядных. Это важно. Вам нужен новый круг единомышленников.

☐ **2.4** Обоснуйте свое решение

Напишите на листочке бумаги, почему вы отказываетесь от прежних пищевых привычек. Из моральных соображений? По состоянию здоровья? Вас осенило? Вы просто хотите попробовать? Почему? Выпишите все мотивы подробно.

☐ **2.5** Проверьте свое решение

Все, что вы написали пунктом выше, перечитайте с ясной головой и подумайте. Не рассчитываете ли вы, что вот так просто и легко можно решить какие-то свои экзистенциональные проблемы? Если да, то вы ошибаетесь. Они у вас в голове, а не в вашем питании. Считаете иначе? Тогда идите далее по списку.

3. Отрежьте пути к отступлению

☐ **3.1** Расскажите о своем решении на работе

Мы вам гарантируем, что за соблюдением вами вашей аскезы будут следить неотступно десятки людей, которые вам сразу поставят "на вид" любую попытку побега.

☐ **3.2** Расскажите о своем решении друзьям и подругам

Это избавит вас от всяких домыслов и подозрений со стороны близкого круга общения. А еще очень помогает и укрепляет духом нежелание облажаться в глазах друзей и подруг.

☐ **3.3** Сообщите о своем решении своим домашним

Это крайне практичный ход. Ведь потребуется изменить всю схему питания в доме, готовить вам отдельный стол. Беречь вас от стресса. Следить, чтобы вы ни в коем

случае не попали на кухню, когда там шкворчат гусиные шкварочки...

☐ **3.4** Старайтесь избегать споров

Ни в коем случае не вступайте в эмоциональный спор, не доказывайте никому свое решение. В не измените этим ничего, а только можете испортить отношения. Это касается и работы, и друзей, и семьи. Но, ни в коем случае не объясняйте словами "Я вдруг услышал голоса...".

4. Делайте первые шаги

☐ **4.1** Откройте для себя новую кулинарию

Ведическая кухня, вегетарианская кухня, веганские рецепты... При любом итоговом результате ваших действий, у вас есть возможность узнать много любопытного про продукты и способы их кулинарных комбинаций. Эти знания реально вас обогатят.

☐ **4.2** Начните покупать продукты по-новому

Ваш прежний опыт забыт. Открывайте для себя тофу, сейтан, люцерну, соевые веджибергеры, кускус, темпе, киноа... Никто не обещал, что это будет дешево. Но, очень интересно, тем не менее.

☐ **4.3** Научитесь внимательно читать мелкий шрифт

Да, на этикетках. Вам придется досконально пересмотреть свою корзинку в супермаркете, т.к. на многих вещах, в соответствии которых вы были уверены, на этикетках написано много вас удручающего. Яичный порошок, например...

☐ **4.4** Сходите к диетологу

Очень бы вам рекомендовали сходить к специалисту. Возможно, вам придется сдать анализы и пройти обследование. Но это вопрос разумности и предусмотрительности. Вы же собираетесь заменить животные жиры и белки на растительные. А тут не все так просто. Можно неожиданно разбудить проблемы в организме.

☐ **4.5** Начните отказываться постепенно

Напишите на бумаге весь ваш переход. Он должен быть постепенным, чтобы не "прибить" организм. Например, в начале месяца отказ от свинины, в конце месяца от говядины, через пару недель от рыбы, к концу второго месяца от творога...

☐ **4.6** Начинайте постепенно замещать...

То, от чего вы отказываетесь, немедленно начинаете замещать более ли менее подобными вегетарианскими (веганскими) аналогами. Учитывайте заключение

диетолога и его советы. Прислушивайтесь к советам ваших новых друзей веганов.

- [ ] **4.7** Относитесь к срывам философски

Если вы изменили с бифштексом - это не проблема (только не на глазах сослуживцев) для вас. Исключение подтверждает правило, как известно. Просто подумайте, не слишком ли быстро вы делаете переход? Справляется ли ваша психика с этим? Может быть, стоит снизить темпы?

- [ ] **4.8** Подбивайте промежуточные итоги

Оценивайте результаты с промежутками в 1, 3, 6 и 12 месяцев. Если через год вы прекрасно себя чувствуете морально и физически - поздравляем. Думаем также, что ваша воля произвела немалое впечатление на вашей работе, на друзей. Да и семья посмотрела на вас по-новому. Вы сделали это.

- [ ] **4.9** Теперь примите последнее решение

Вы хотите остаться вегетарианцем (веганом)? Напишите себе, как делали в самом начале пути, все плюсы и минусы вашего нового состояния. Ведь теперь вы знаете досконально ситуацию по обе стороны границы и можете сделать окончательный и осознанный выбор, где жить. Удачи вам!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?