Я никого не ем

Как любить животных и не вредить себе

1. Питание

- [ ] **1.1** Вокруг тебя всё живое

Поэтому при переходе на растительное или вегетарианское питание не скатись в обжорство или чревоугодие. Цени жизнь каждого, даже если это кабачок

- [ ] **1.2** Ни рыба ни мясо

Жить хотят и те, и другие. Попробуй отказаться от видов мяса постепенно: сначала красное, затем белой, потом - рыба. Так будет, во-первых, легче избавиться от пищевой привычки, во-вторых, такой способ сделает переход на более легкое питание проще (дело в количестве белка).

- [ ] **1.3** Следи за собой

Перед переходом на растительное или вегетарианское питание сдай кровь на анализы: B12 Фолиевая кислота Железо Ферритин Общий белок Эритроциты Дальше делай это не реже чем раз в год. Мониторинг состояния здоровья - самая важная часть.

- [ ] **1.4** Следи за витаминками

3 простых правила: 1. Каждый день ешь сметану либо веганские витамины B12 и фолиевой кислоты 2. Следи за балансом БЖУ: тофу, нут, бобовые и грибы помогут тебе в этом. Не перегружай еду быстрыми углеводами! Это булочки/шоколадочки/лапшичка 3. Радуйся! Это главный показатель здоровья)

- [ ] **1.5** Желатин

Просто делюсь опытом: его пихают везде куда ни попадя. Маршмеллоу, йогурты, конфеты... Так же обрати внимание на "натуральные ароматизаторы": они

действительно из того, чего имеют запах.

2. Одежда

☐ 2.1 Обувь

Даже в Сибири можно позволить себе не носить кожаную обувь. Ее отлично заменяют кроссовки, текстильные туфли и балетки, иск. угги, мунбуцы, резиновые сапожки и так далее. Кожзам при этом не самый лучший наш друг. Обычно он не дышит и портит ноги.

☐ 2.2 Верхняя одежда

Почти весь цивилизованный мир стремится отказаться от шуб. Сейчас это действительно возможно: пуховики, куртки на синтепухе и тинсулейте, иск. шубы - теплее, гуманнее и симпатичнее шкур животных.

3. Химоза

☐ 3.1 Бытовая химия

Извини, о здесь я мало чем тебе помогу:(В РФ есть закон, по которому все производимое и ввозимое оптом должно тестироваться на животных. Выход только заказывать из-за рубежа либо использовать бабушкины методы: соду и горчицу :)

☐ 3.2 Косметика

Видел когда нибудь на упаковке шампуня или помады значок с зайчиком? Или английскую букву V? Это значит, что при производстве этой косметики никто не пострадал.

Остались вопросы или хочешь дополнить/исправить? Пиши
https://vk.com/mariapetrishcheva <3

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

как это убрать?