

# ВЕГАНСТВО В

# КАК ВЫЖИТЬ?



— Сорян, Бро ;(((



Обида...



## КОЛИЧЕСТВО ВЕГЕТАРИАНЦЕВ В СТРАНАХ МИРА



# 4 типа ВЕГЕТАРИАНЦЕВ

## ЛАКТО-ОВО- ВЕГЕТАРИАНЦЫ

- ⊕ ЯЙЦА
- ⊕ МОЛОКО
- ⊕ МЕД
- ⊕ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

## ЛАКТО- ВЕГЕТАРИАНЦЫ

- ⊖ ЯЙЦА
- ⊕ МОЛОКО
- ⊕ МЕД
- ⊕ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

## ОВО- ВЕГЕТАРИАНЦЫ

- ⊕ ЯЙЦА
- ⊖ МОЛОКО
- ⊕ МЕД
- ⊕ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

## ВЕГАНЫ

- ⊖ ЯЙЦА
- ⊖ МОЛОКО
- ⊕ ⊖ МЕД\*
- ⊕ РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА





## ПЛОТОЯДНЫЕ



## ТРАВояДНЫЕ



## ЧЕЛОВЕК

Нет пор на коже,  
тело охлаждается через язык

Много пор на коже,  
потоотделение

Много пор на коже,  
потоотделение

Острые резцы  
для разрывания мяса

Тупые резцы

Тупые резцы

Неразвитые слюнные железы  
для предварительного  
переваривания

Хорошо развитые слюнные  
железы для предварительного  
переваривания

Хорошо развитые слюнные  
железы для предварительного  
переваривания

Кислая слюна без птиалина  
(фермент, расщепляющий  
крахмал и др. полисахариды)

Щелочная слюна с птиалином  
для переваривания злаков  
и фруктов

Щелочная слюна с птиалином  
для переваривания злаков  
и фруктов

Нет плоских задних зубов  
для пережевывания

Есть плоские задние зубы  
для пережевывания

Есть плоские задние зубы  
для пережевывания

Сильная соляная кислота  
в желудке для переваривания  
мяса животных

Соляная кислота в желудке  
в 10 раз слабее, чем  
у плотоядных

Соляная кислота в желудке  
в 10 раз слабее, чем  
у плотоядных

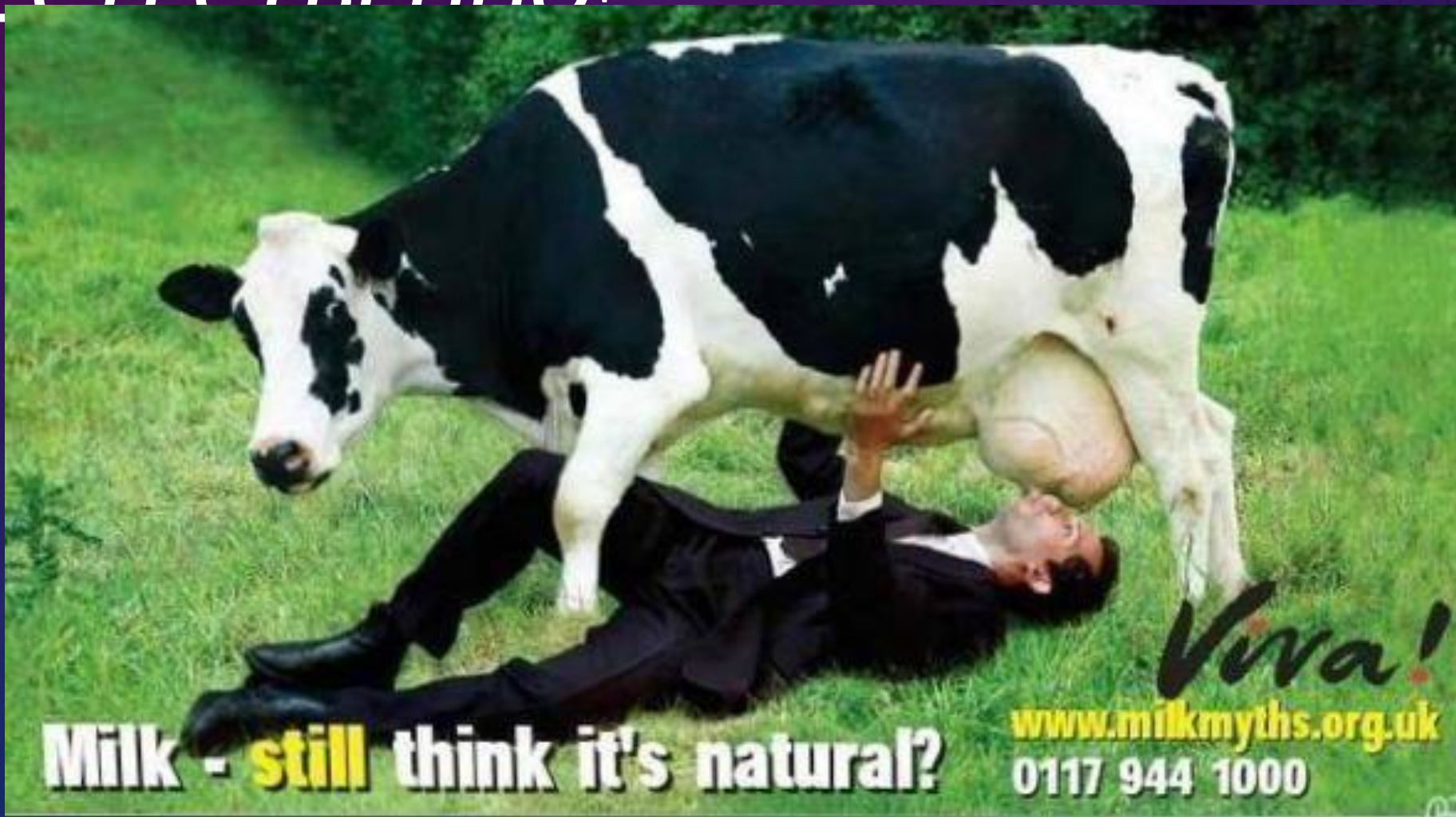
Длина желудочно-кишечного  
тракта в 3 раза больше длины  
тела для быстрого вывода  
из организма гниющего мяса

Длина желудочно-кишечного  
тракта в 6 – 10 раз больше  
длины тела (растительная пища  
разлагается медленнее, чем  
мясо)

Длина кишечника в 6 раз  
больше длины тела



# КАК ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ЕСТЕСТВЕННО?



ЕСТЬ ЛЮДЕЙ ПЛОХО!  
ЕШЬТЕ ЖИВОТНЫХ!



ДРЕВНИЙ ЧЕЛОВЕК

ЕСТЬ ЖИВОТНЫХ ПЛОХО!  
ЕШЬТЕ РАСТЕНИЯ!



ЖИВОТНЫЕ

ЕСТЬ РАСТЕНИЯ ПЛОХО!  
ЕШЬТЕ КАМНИ!



РАСТЕНИЯ



КАМНИ



# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА ВЕГАНА

масла холодного отжима  
пищевые дрожжи



лекарственная  
еда

травы, водоросли



протеины,  
аминокислоты

орехи, семена  
(семена льна, кунжута)



проростки,  
бобовые



фрукты  
овощи



основная  
еда

зелень



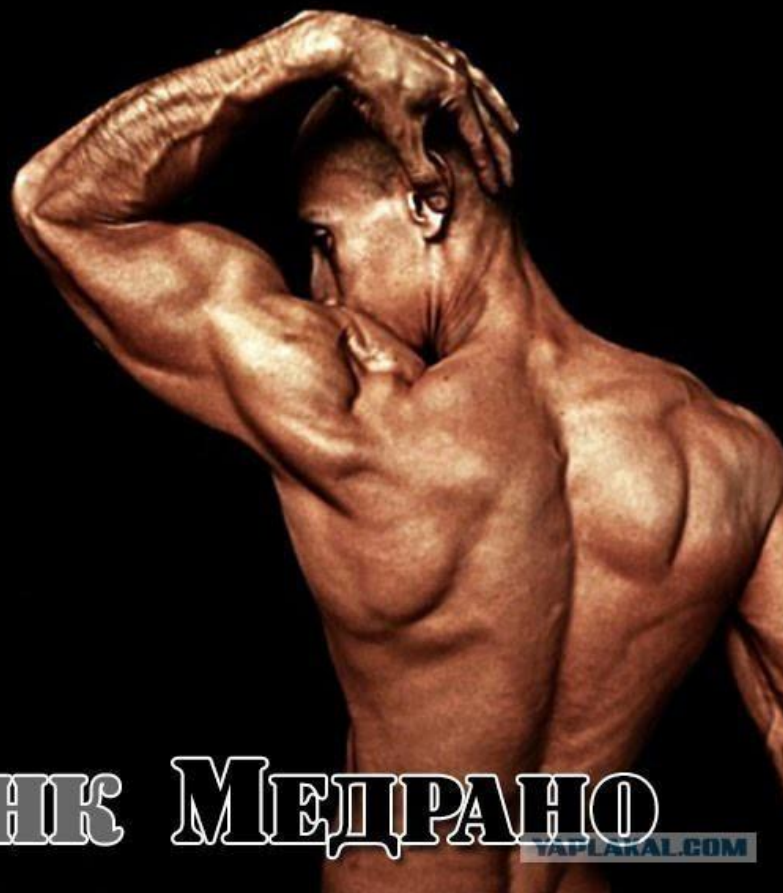
ВОДА



**ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ  
НО ЭТО ВЕГАН**



**FRANK**  
MEDRANO

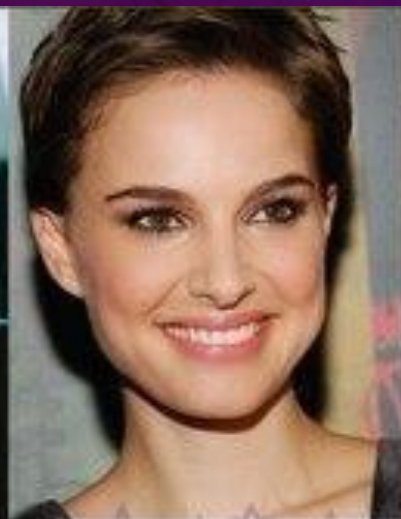


**ФРЭНК МЕДРАНО**

[YAPLAKAL.COM](http://YAPLAKAL.COM)



Брэд Пит



Натали Портман



Вуди Харрельсон



Ольга Шелест



Сэм. Джексон

# ЗВЕЗДЫ – ВЕГЕТАРИАНЦЫ



Джеки Чан



Камерон Диаз



Пол Маккартни

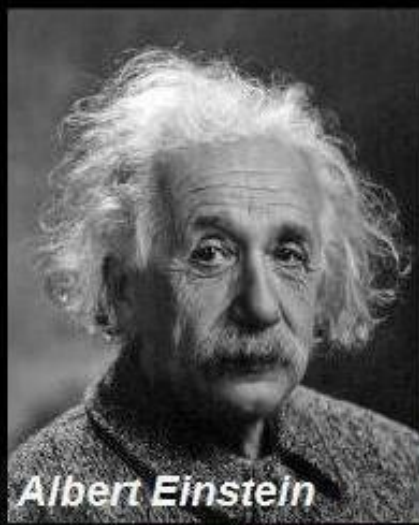


Джулия Робертс

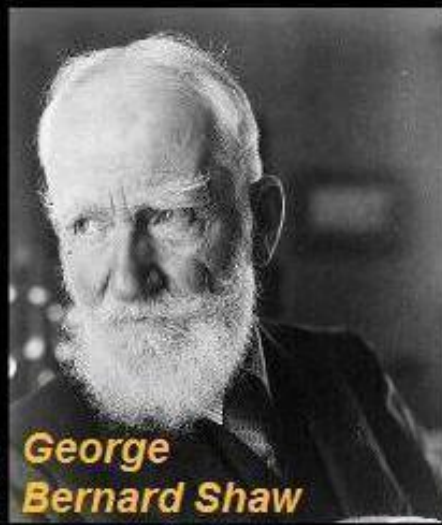


Ричард Гир

WWW.VITA.ORG.RU



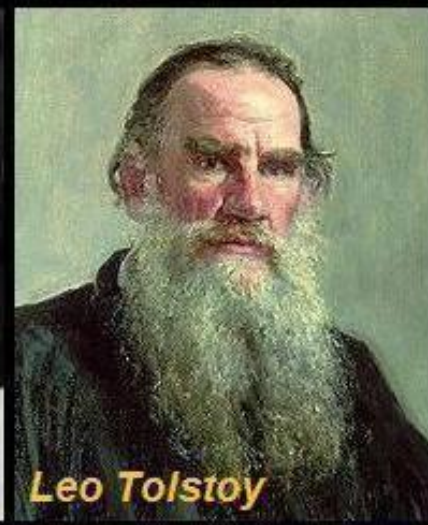
*Albert Einstein*



*George Bernard Shaw*



*Gandhi*



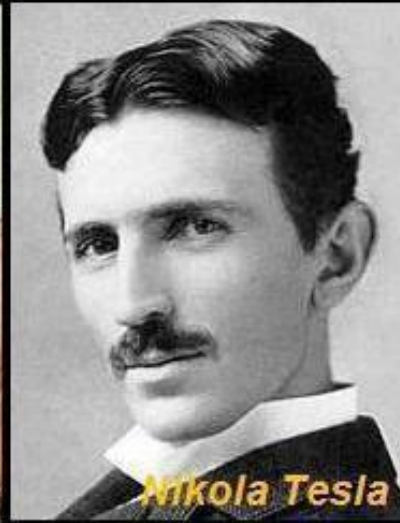
*Leo Tolstoy*



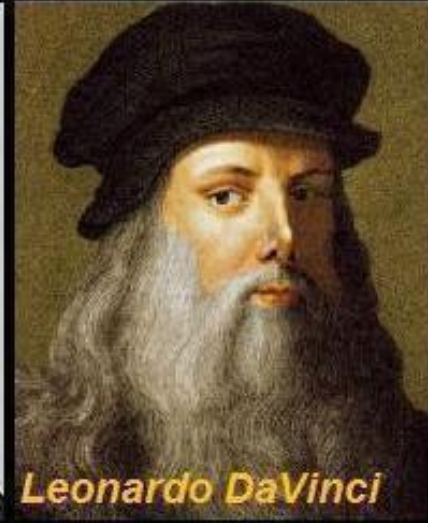
*Voltaire*



*Plato*



*Nikola Tesla*



*Leonardo Da Vinci*

# *The Great Vegetarians*

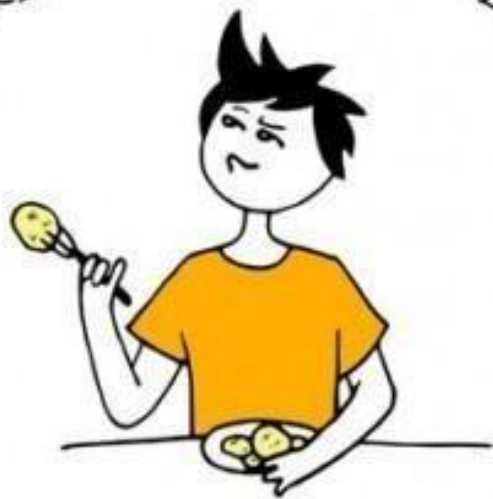


ПЛЮСОВ  
БЫТЬ ВЕГАНОМ



## Независимость от еды

Тебе достаточно иметь на обед  
картошечку с укропом,  
в то время, как в твоей голове  
рождаются разные идеи



2

## Здоровое тело

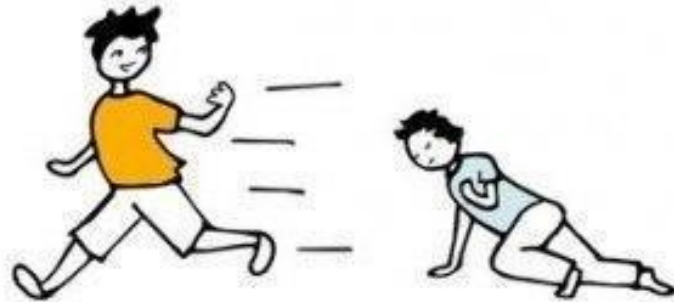
Когда ты питаешься растительной  
пищей,  
организм радуется  
здоровой энергии и витаминам  
и даёт в ответ  
много сил и хорошее настроение





# Выносливость

Твоя выносливость в разы выше,  
чем у людей,  
питающихся животной пищей







## Экономия

Ты экономишь не только  
на продуктах.

Мех и одежда из кожи тоже  
в прошлом



...Купить велик  
и объехать Земной шар..!

5

# Гармония

Не только с самим собой,  
но и со всем живым  
вокруг



*“Ничто не принесет такой пользы человеческому здоровью и не увеличит шансы сохранения жизни на Земле, как распространение вегетарианства”.*

*Альберт Эйнштейн*

