Aiuto, sono vegetariano… Come rispondere alle domande a tavola.

di Paolo Franzese



IL BIGLIETTINO DA VISITA PER VEGETARIANI E VEGANI

Per facilitare la discussione ho preparato dei bigliettini che potete ritagliare e portare con voi quando andate a pranzo o a cena da qualche parte, quando le domande iniziano potete tranquillamente consegnare questo bigliettino a chi vi pone la domanda e continuare a mangiare.

PERCHÈ SONO DIVENTATO/A VEGETARIANO/A?

Sono vegetariano/a per caso, per provare, ed ho provato un tale miglioramento generale che non penso di tornare a mangiare "carne putrefatta".
Sono vegetariano/a perchè ho letto dei libri (vedi la nota).
Sono vegetariano/a per una motivazione etica, ambientale, religiosa, salutista, ecc.
Aggressività scomparsa e mi sento più in pace, tranquillo/a e rilassato.
Non sono in sovrappeso e il colesterolo è uno sconosciuto.
Sento il mio corpo che fa il pieno di nutrienti e di vero calcio.
Ho più energia e forza fisica.
Non mi abbiocco più dopo i pasti, anzi sono più sveglio/a.
Scomparse le patologie (raffreddore, febbre, mal di gola, virus stagionali, etc...) che fanno comodo alle farmacie.
L'amore verso la Madre Terra è aumentato e guardo il mondo con altri occhi.

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Link al file PDF (2MB) vegetariano

Perché questa idea?



Foto: https://www.pexels.com/photo/food-salad-healthy-vegetables-3323/

Quando un **vegetariano** (o un **vegano**) è a tavola, ci si trova spesso coinvolti in una **discussione** senza fine:

- ma mangi solo insalata?
- non sai cosa ti perdi…
- mmm guarda come è buono questo cadavere…
- ma se prima ti mangiavi di tutto… ora?
- le proteine come le assumi?
- ma tanto siamo carnivori…
- gli animali esistono per essere mangiati…
- il pesce lo mangi?
- l'uomo è superiore…
- ora è una moda…
- etc…
- etc…

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons

Queste domande creano imbarazzo, ma non perché non si sa cosa rispondere ma proprio perché le risposte sono già banalmente chiare nelle domande.

Supponiamo di trovarci a tavola con una persona intollerante, con un **Celiaco**, o altro… avreste il coraggio di coinvolgerla in una tale discussione? Io no.

Ci sono tante motivazioni per queste scelte, certamente non dettate da *"abitudini"*, **motivazioni etiche**, **motivazioni salutiste**, **motivazioni ambientaliste**, **senza motivazioni**, etc…

Si trovano in giro più motivazioni per *"non mangiare carne"* che motivazioni per *"mangiare carne"*.



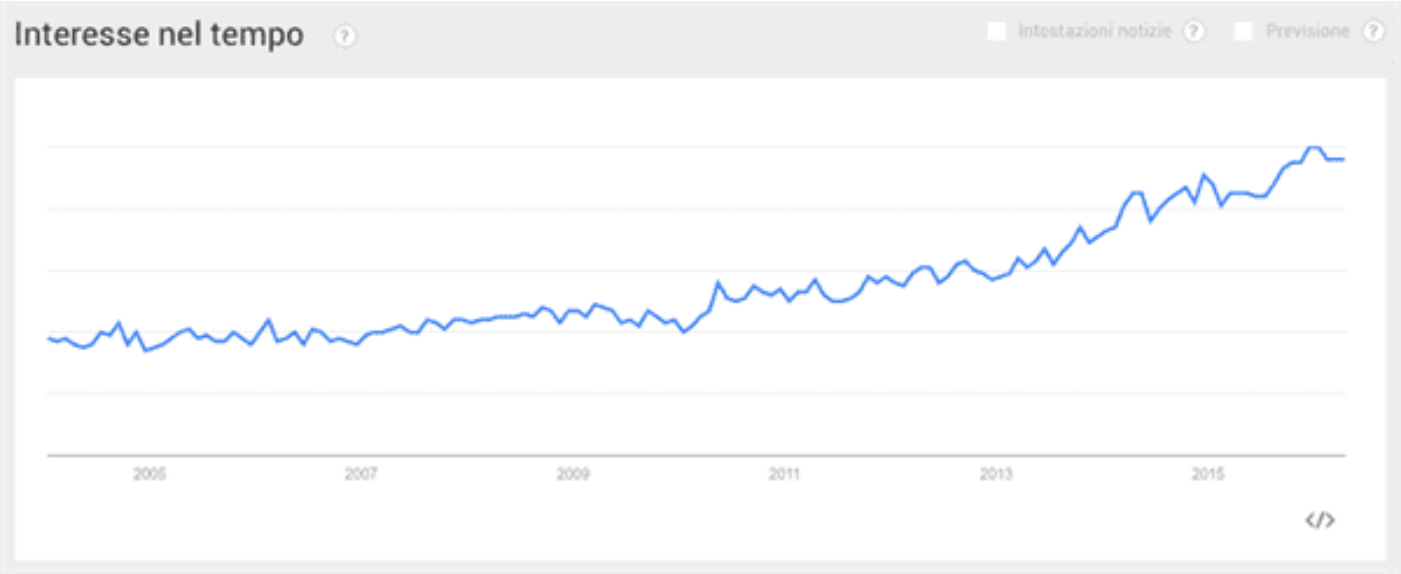
Credete seriamente che **dovete mangiare così**? o è solo abitudine? Guardate che facciamo tantissime cose sbagliate solo per abitudine.

Molti sono cresciuti con alcune convinzioni (religione, politica, etc…) ma ci credete veramente? Provate a informarvi su altri stili di vita, non siate sempre d'accordo con tutti e con tutto.

Chi vi dice cosa fare, realmente cosa vuole che voi facciate?

Ormai se ne parla tantissimo e se ne parlerà sempre di più *(anche i vegetariani seguono la moda…)*:

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com



Fonte https://www.google.it/trends/explore#q=vegetariano

Qui il bigliettino in formato testo:

PERCHÈ SONO DIVENTATO/A VEGETARIANO/A?

Sono vegetariano/a per caso, per provare, ed ho provato un tale miglioramento generale che non penso di tornare a mangiare “carne putrefatta”.

Sono vegetariano/a perchè ho letto dei libri (vedi la nota).

Sono vegetariano/a per una motivazione etica, ambientale, religiosa, salutista, ecc.

Aggressività scomparsa e mi sento più in pace, tranquillo/a e rilassato.

Non sono in sovrappeso e il colesterolo è uno sconosciuto.

Sento il mio corpo che fa il pieno di nutrienti e di vero calcio.

Ho più energia e forza fisica.

Non mi abbiocco più dopo i pasti, anzi sono più sveglio/a.

Scomparse le patologie (raffreddore, febbre, mal di gola, virus stagionali, etc…) che fanno comodo alle farmacie.

L’amore verso la Madre Terra è aumentato e guardo il mondo con altri occhi.

Faccio il pieno di fitonutrienti, promotori di salute e longevità e non rischio di mangiare ormoni,

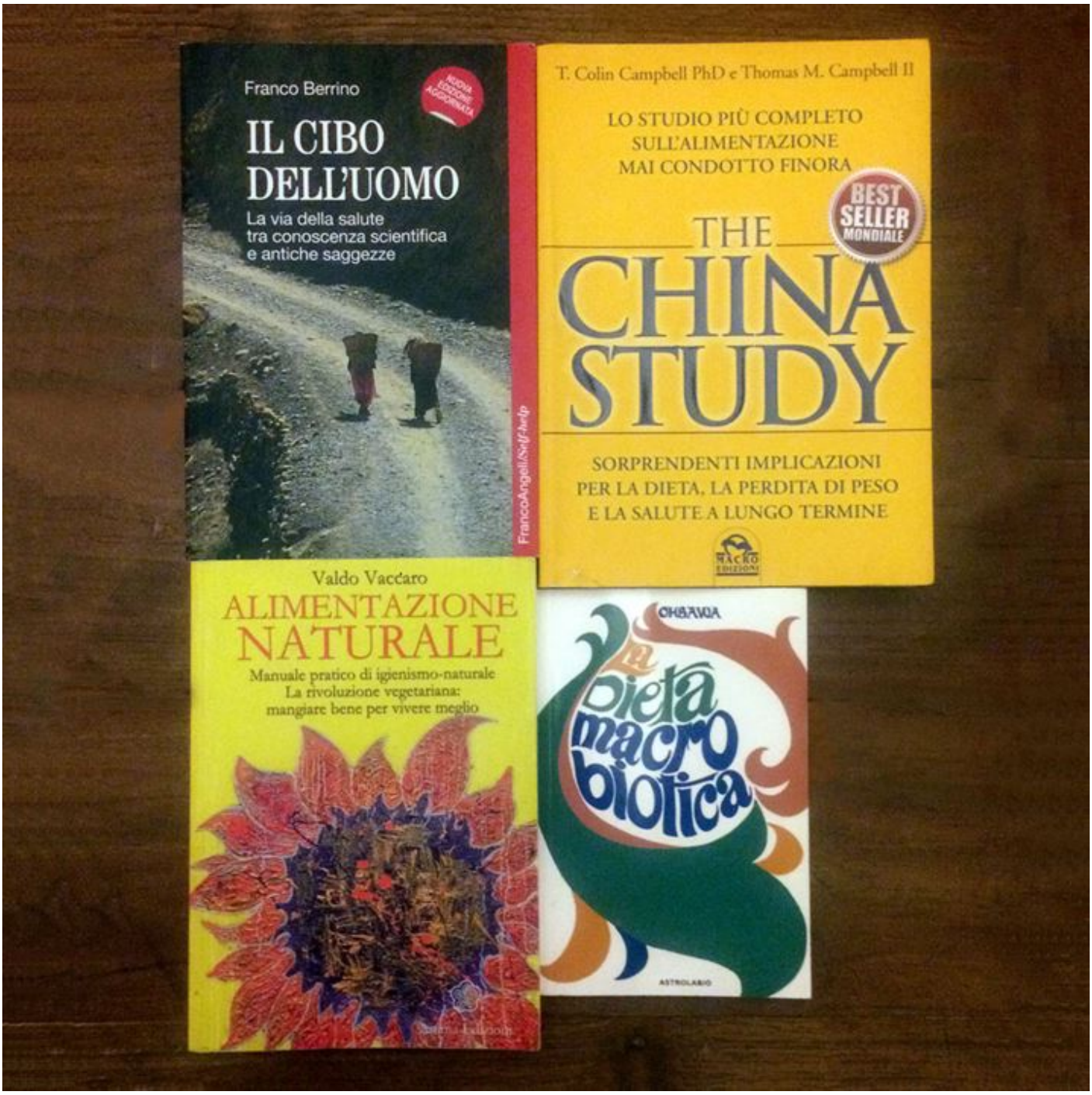
Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

antibiotici e farmaci vari.

Sono vegetariano/a per diminuire l’entropia dell’universo.

Sono vegetariano/a anche perchè chi mangia ancora “cadaveri putrefatti” è antico/a, anzi mi sento molto alla moda.

Bibliografia:



- *The China Study – T. Collin Campbell*
- *Alimentazione Naturale – Valdo Vaccaro*

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com

- *Henry Chenot – Il codice segreto della salute*
- *Gerge Ohsawa – L'Arte del ringiovanimento e della longevità*

Vi aspetto su **Telegram**, un canale sul tema: https://telegram.me/vegcoach

Cosa ne pensate? Possiamo aggiungere qualcosa? Miglioriamo questo **BIGLIETTINO** con i vostri suggerimenti.

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 22 Aprile 2016

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com