

КАК ДА СТАНА ВЕГЕТАРИАНЕЦ В ПЕТ ЛЕСНИ СТЪПКИ

Преминаването към вегетарианско хранене е предизвикателство, без значение кой подход ще избереш. Като при всяка промяна, и тук ще се натъкнеш на неминуемия период на приспособяване, вътрешна борба и съмнения. Различните хора стават вегетарианци по различни причини. Независимо дали ще избереш вегетарианство или веганство, подходът, който пасва най-добре на начина ти на живот, е този, който ще ти помогне да се движиш към целта си.



1. КАРАЙ ГО ПО-ПОЛЕКА

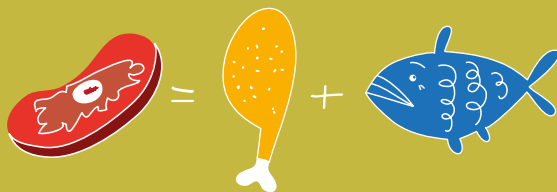
Вместо да спреш приема на месо и месни продукти отведнъж, се отдай на плавен преход към вегетарианството. За да улесниш тялото и ума си, а също и хората

около теб, предприеми малки стъпки, променящи бавно начина ти на хранене. Започни с избягването на месни продукти, като сведеш консумацията им до 2-3 пъти в седмицата, а след това и в месеца.

Ако решиш да изключиш от менюто си и други животински продукти като мляко и яйца, препоръчително е да го направиш по същия бавен начин, елиминирайки ги едно по едно в рамките на предпочитан от теб период.

Жертвата не е чак толкова страшна, защото за млечните и яйчни продукти има храни заместители и алтернативи. Вместо животинско мляко можеш да ползваш растителни разновидности, като соево, оризово, овесено, кокосово, бадемово мляко. Яйцата в някои рецепти могат да бъдат заместени с ядки или банани. Вместо сирене, можеш да консумираш тофу.

2. МЕТОДЪТ НА ИЗКЛЮЧВАНЕТО



Започни с изваждането на червеното месо от диетата си в период на една-две седмици, като го замениш с пилешко или риба. Това ще позволи на тялото и ума ти да приемат без шокови сътресения мисълта, че няма да ядеш червено месо. След като свикнеш с новата си диета, премини към изключване на пилешкото, рибата и т.н. Продължавай да премахваш животинските продукти от менюто си плавно на седмична, дори ежемесечна основа. Ако мислиш, че можеш да направиш още по-голяма крачка, опитай да намалиш млечните продукти (мляко, сирене и кисело мляко), а след това и храни, които съдържат млечни продукти (сладкиши и бисквити).

Следвай тези стъпки и за по-малко от няколко седмици месото и млечните продукти ще бъдат само спомен, а и няма да участваш в извършването на жестокости над животни!

3. ВРЕМЕ ЗА ПОДМЯНА

Това е идеалният момент да въведеш постни заместители в ястията си. Алтернативите се приготвят от различни растения, като най-популярна е соята.



Заместителите на месото не са единственото средство, чрез което да си осигуриш протеини и минерали като вегетарианец. Тук на помощ идват бобовите, зърнените, ядките и семената – богати на калций, желязо, магнезий и незаменими мазнини

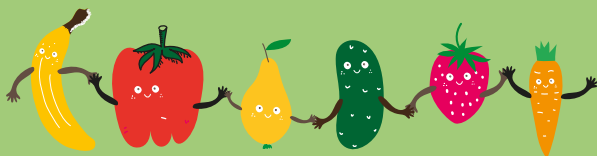
Заместителите на месото ще ти помогнат да приготвиш вегетариански варианти на различни гозби, като се наслаждаваш на сходството им с месните продукти. Тези алтернативни продукти, осигуряват психически и физически комфорт по време на прехода към безмесна диета, като ти набавят висококачествени протеини, витамини и други хранителни вещества, от които се нуждаеш.

4. ОПИТАЙ!

киселини. Примери за такива изключително полезни за здравето храни са зелените листни зеленчуци, пълнозърнестият ориз, гъбите, тофуто, фасула. Ако не забравяш всички тези факти, започвайки новия си и по-добър живот, ще се чувстваш отлично. Преди да осъзнаеш, вече ще се храниш с вкусна вегетарианска храна, без дори да се замисляш!

5. НАЙ-ДОБРИЯТ ИЗБОР ЗА ТЕБ

Голямото безпокойство при прехода към вегетарианство, е че ще се лишиш от ценните хранителни вещества в месото и рибата като желязо, белтъчини, калций, витамин B12, цинк, витамин D и омега мазнини, което ще се отрази негативно на



здравето ти. Но това опасение е далеч от истината! Вегетарианската храна на растителна основа, сравнена с диетата доминирана от бързи храни с много скорбяла и захари, е много по-полезна за здравето ти с изобилие от вещества, които се срещат и в месото и рибата, но без наситени мазнини, вредни хормони и токсини.

Изключително важно за балансираното хранене е да се запознаеш с хранителните вещества, които вече няма да си набавяш чрез месото, и да си осигуриш здравословни растителни източници на енергия. Да станеш вегетарианец е достатъчно лесно, стига да върваш в предимствата от този преход!

ЖЕЛДЕМ ТИ УСПЕХ!
И ЩАСТЛИВИ БЪДЕЩИ ДНИ БЕЗ МЕСО