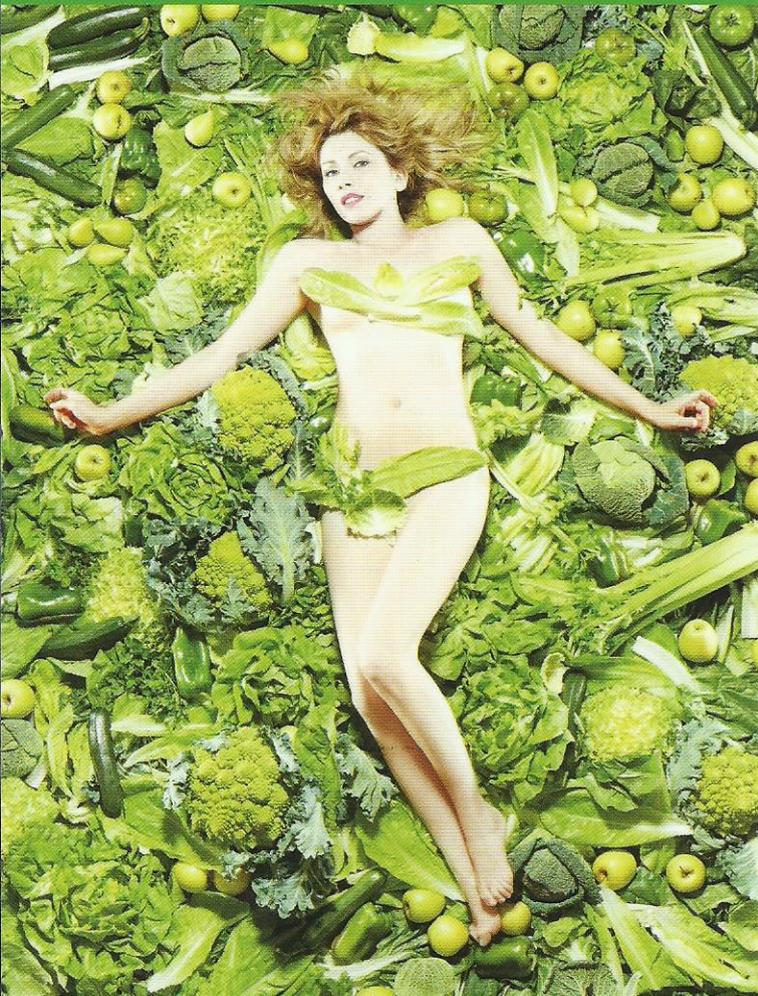


# VEGAN BEAUTY



## VEGAN, UNA SCELTA PER LA VITA.

Rispetta il tuo ambiente, la tua vita e quella degli altri esseri viventi. Non mangiare gli animali e scegli sempre scarpe, borse e cinte vegan.

[www.gattoconglivali.it](http://www.gattoconglivali.it) - [info@gattoconglivali.it](mailto:info@gattoconglivali.it)



[WWW.ANIMALISTI.IT](http://WWW.ANIMALISTI.IT)

Aiutaci a salvare milioni di animali. Donaci il 5x1000 - Cod. Fisc. 96368210587  
Associazione "Animalisti Italiani Onlus" - [www.animalisti.it](http://www.animalisti.it) - Tel. e Fax 06 78 04 171

## VEGAN, UNA SCELTA PER LA VITA

**PER LE PERSONE:** In tutto il pianeta quasi 1 miliardo di persone soffre la fame e ogni giorno 40.000 persone muoiono di fame. Allevare animali richiede l'utilizzo di molta terra, acqua e altre risorse ed agli attuali ritmi di diete a base di carne e latticini il pianeta può sostenere solo 2 miliardi di persone. Con una popolazione mondiale di oltre 7 miliardi è necessario trovare una soluzione a questi sprechi (fonte dati [www.worldometers.info/it](http://www.worldometers.info/it)).

**PER LA SALUTE:** Scegliere una dieta vegetariana o vegan contribuisce a tutelare la salute perché, le principali cause di morte, ovvero le malattie cardiache e cancro, sono legate in modo comprovato al consumo di prodotti animali. Secondo i nutrizionisti della American Dietetic Association e i Dietitians of Canada, "le diete vegane ben bilanciate e altri tipi di diete vegetariane risultano appropriate per tutti gli stadi del ciclo vitale, inclusi gravidanza, allattamento, prima e seconda infanzia e adolescenza. Le diete vegetariane offrono molteplici vantaggi sul piano nutrizionale, compreso un ridotto contenuto di acidi grassi saturi, colesterolo e proteine animali, a fronte di un più elevato contenuto di carboidrati, fibre, magnesio, potassio, acido folico e antiossidanti".

**PER IL PIANETA:** Si stima che la popolazione mondiale aumenterà dagli attuali 7 miliardi a 9 miliardi entro il 2050 e che se tutti adottassero la dieta che oggi consideriamo normale come quella onnivora, servirebbero 3 pianeti per sostenerci. Una dieta vegetariana o vegan invece è molto sostenibile perché in media richiede 1/3 dell'acqua e 1/3 del terreno rispetto a quello che serve per la produzione di cibo animale (nutrire ed abbeverare gli animali da allevamento richiede un enorme quantità d'acqua: per produrre 1/2 Kg di carne occorrono in media oltre 10.000 litri di acqua, per produrre 1 litro di latte vaccino occorrono 750 litri d'acqua).

**PER GLI ANIMALI:** Per non uccidere, non far soffrire gli animali; esseri sensibili che, come noi, provano sentimenti, sensazioni, emozioni positive e negative. Secondo la FAO, ogni anno in tutto il mondo uccidiamo oltre 50 miliardi di animali d'allevamento e centinaia di miliardi di animali marini. Uccidiamo decine di milioni di animali indifesi e impauriti, ogni singola ora di ogni singolo giorno.

**MARGUERITE YOURCENAR: "MANGIARE CARNE È COME DIGERIRE LE AGONIE DI ALTRI ESSERI VIVENTI".**

Scegli scarpe, borse, cinte senza componenti animali su [www.gattoconglivali.it](http://www.gattoconglivali.it) oppure vieni a trovarci presso la sede dell'Associazione "Animalisti Italiani Onlus" a Roma, in Via Tommaso Inghirami, 82 (Fermata Colli Albani - Metro A) Tel/Fax 06. 78 04 171 E-mail: [info@gattoconglivali.it](mailto:info@gattoconglivali.it) • Seguici su 



[WWW.ANIMALISTI.IT](http://WWW.ANIMALISTI.IT)

Aiutaci a salvare milioni di animali. Donaci il 5x1000 - Cod. Fisc. 96368210587  
Associazione "Animalisti Italiani Onlus" - [www.animalisti.it](http://www.animalisti.it) - Tel. e Fax 06 78 04 171