



Ne jedete meso?

Proširite poruku,
mijenjajte svijet!

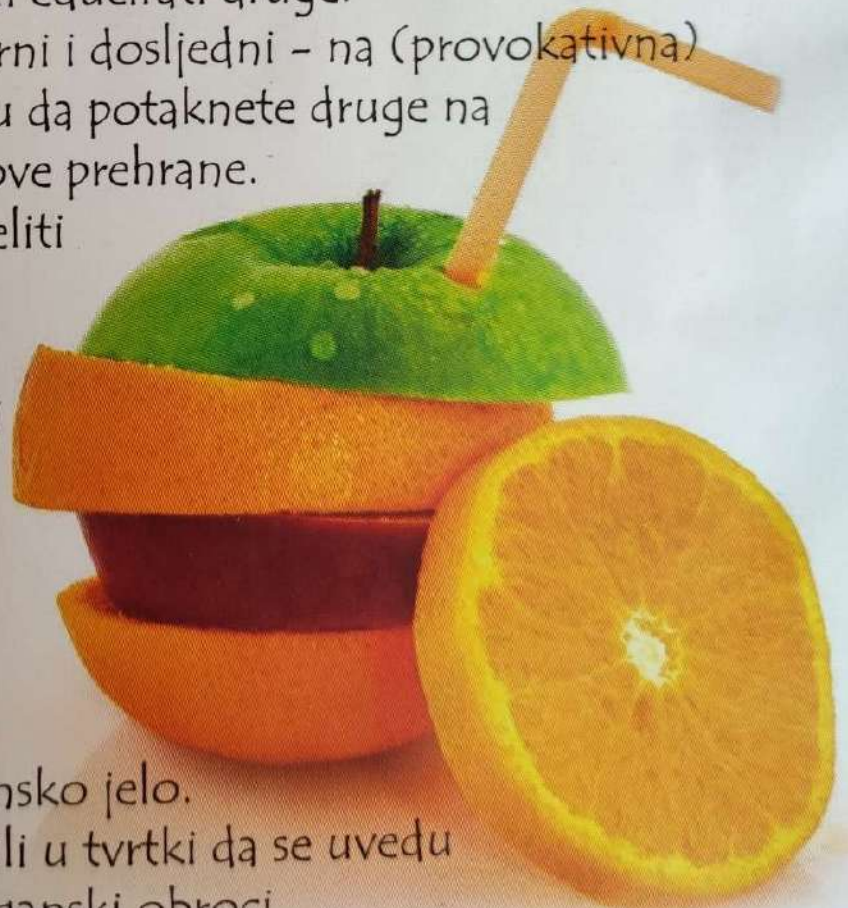
Vegetarijanac/ka ste ili još bolje vegan/ka.
Posvetite dio svojega slobodnog vremena
širenju pozitivnih uvjerenja
informiranjem drugih o prednostima
prehrane namirnicama biljnog podrijetla.



KAKO:



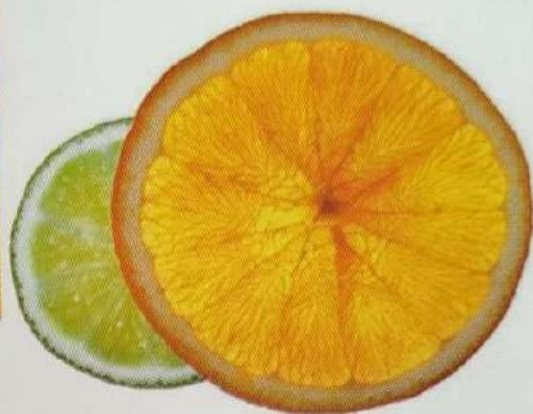
- Budite zdravi; hranite se raznovrsno, bavite se nekom tjelesnom aktivnošću.
- Širite informacije nošenjem majica ili beževa, lijepljenjem naljepnica na auto i sl.
- Educirajte se kako biste mogli educirati druge.
- Budite strpljivi, ljubazni, uporni i dosljedni - na (provokativna) pitanja gledajte kao na priliku da potaknete druge na promjenu i poboljšanje njihove prehrane.
- Imajte uz sebe letke za podijeliti zainteresiranim.
- Promičite vegetarijanstvo putem interneta (Facebook i ostale društvene mreže, pisanje bloga i sl.).
- Pojedincima i vašoj lokalnoj knjižnici darujte knjigu ili kuharicu.
- Naučite nekoga kuhati vegansko jelo.
- Tražite u školi, na fakultetu ili u tvrtki da se uvedu vegetarijanski ili još bolje veganski obroci.





Budite ponosni zbog svojeg izbora prehrane!

Lijepo je biti vegetarijanac/ka ili još bolje vegan/ka, ali još je veće zadovoljstvo i korist za zdravlje ljudi, životinja i prirode, kada se informacije dijele s drugim ljudima, čime se potiču pozitivne promjene u njihovim životima.



- Organizirajte veganske obroke ili zakuske za obitelj, prijatelje i kolege na poslu i u školi.
- Podijelite obitelji, prijateljima, poznanicima i kolegama na poslu filmove o veganstvu i pravima životinja.
- Prenesite svoja znanja djeci sukladno njihovoj dobi.
- Tražite bogatiju i raznovrsniju ponudu u restoranima i trgovinama.
- Pišite medijima da objavljuju priloge o vegetarijanstvu; pohvalite ih zbog toga.
- Podržite financijski ili volontiranjem rad udruge koja promiče vegetarijanstvo, odnosno veganstvo.



KRENITE VEĆ DANAS I VLASTITIM
PRIMJEROM MIJENJAJTE SVIJET OKO SEBE!

Detaljnije informacije potražite na:
www.prijatelji-zivotinja.hr, u rubrici
Aktivizam i na www.vegan.hr.

Udruga Prijatelji životinja
E-mail: prijatelji.zivotinja@inet.hr
Žiro račun: 2360000-1101531137



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



Program za cjeloživotno učenje



Obrazovanje i kultura



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



FARM
Farm Animal Rights Movement



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

design by: geadizajn@yahoo.com