

Dobra wiadomość: „Właściwie zaplanowane diety wegetariańskie są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i posiadają liczne zalety zdrowotne przydatne w zapobieganiu i leczeniu niektórych schorzeń. (...) Dieta wegańska i inne typy diet wegetariańskich są odpowiednie na wszystkich etapach życia, włączając okresy ciąży, karmienia piersią, niemowlęctwa, dzieciństwa i dojrzewania” - fragment oficjalnego stanowiska w sprawie diet wegetariańskich największej na świecie organizacji skupiającej specjalistów od żywienia, American Dietetic Association. Dokument powstał po przeanalizowaniu setek artykułów z prasy medycznej, obejmujących dziesiątki lat badań nad stanem zdrowia wegetarian.

Wiele milionów ludzi wybrało różne formy wegetariańskich diet. Z myślą o sobie i zwierzętach, których nieprzeliczone ilości giną codziennie w rzeźniach.

Ty też możesz być wege. Dla siebie i innych.

Stowarzyszenie Empatia jest jedynym w Polsce członkiem Międzynarodowej Unii Wegetariańskiej. Zajmujemy się również problemem wykorzystywania zwierząt w cyrkach, zabijania dla futer, handlu zwierzętami, wykorzystywania do doświadczeń, a także innymi formami krzywdzenia zwierząt. Pomagamy zwierzętom w schroniskach.

Pomóż nam pomagać zwierzętom!

Nasz numer konta: 90 1440 1299 0000 0000 0337 1336

(Nordea Bank Polski SA II o/Warszawa)

EMPATIA
www.empatia.pl