

24 – 30 maja – Ogólnopolski Tydzień Wege



Zapraszamy serdecznie do udziału w Ogólnopolskim Tygodniu Wege, największej i najstarszej imprezie promującej wegetarianizm i weganizm w Polsce. Tegoroczna, 15. edycja organizowana przez **Fundację Międzynarodowy Ruch Na Rzecz Zwierząt – Viva!** odbędzie się w dniach **24 – 30 maja** i obejmie wiele wydarzeń, których głównym celem jest promocja diety roślinnej oraz zdrowego stylu życia. Z uwagi na panującą pandemiczną sytuację, większe imprezy, spotkania tegorocznej edycji Tygodnia Wege przeniesione są do sieci. Wydarzenia są kierowane nie tylko do wegetarian i wegan, ale przede wszystkim do osób, które chciałyby zrobić coś dobrego dla zwierząt, planety czy też swojego zdrowia.

Na Facebooku fundacji Viva! odbędzie się, m.in. panel ekspercki o wpływie diety na klimat, którego gośćmi będą prof. dr hab. Piotr Skubała z Uniwersytetu Śląskiego, dr Ryszard Kulik z Uniwersytetu Śląskiego i dr hab. prof. Paulina Kramarz z Uniwersytetu Jagiellońskiego. Nie zabraknie pokazów gotowania, rozmów z lekarzami o tym, jak dbać o siebie na diecie roślinnej, a także tematów dotyczących etycznej mody. Wydarzeniom będą towarzyszyły konkursy z atrakcyjnymi nagrodami. Na darmowe transmisje zapraszamy na główny profil fundacji: www.facebook.com/fundacjativa.

Szczegółowy program wydarzeń dostępny jest na: www.tydzienwege.pl.



Z okazji Tygodnia Wege możecie również:

- ✓ zamówić **darmowy ebook Vegan Starter** na <http://tydzienwege.pl/pobierz-ebooka>, (wystarczy podać adres mailowy, a następnie go potwierdzić), znajdziecie w nim wiele przepisów na pyszne potrawy oraz praktyczne informacje na temat diety roślinnej,
- ✓ wziąć udział w kampanii „**Zostań wege na 30 dni!**” – zapisując się do programu – podając maila na stronie: <https://www.zostanwege.pl> codziennie otrzymacie mail, a w nim gotowy jadłospis, cztery inspirujące przepisy na smaczne dania roślinne, porady praktyczne, dzięki którym dowiecie się, na co zwracać uwagę robiąc zakupy i jak ułatwić sobie wege wyzwanie, a także ciekawostki żywieniowe, ciekawostki o zwierzętach oraz linki do interesujących artykułów, wywiadów i filmów.



Więcej kulinarnych inspiracji odnośnie diety roślinnej znajdziecie na:

- <https://meetwithoutmeat.pl/>
- <https://www.jadlonomia.com/>
- <https://ervegan.com/>
- <https://weganon.pl/>
- <https://dobrzeielsko.pl/>

