



CONDIVIDI LE
PRELIBATEZZE
VEGAN



RESPIRA

GUIDA NATALIZIA PER VEGANI



MANTIENI LA
CALMA



TIENI A MENTE
QUESTA GUIDA





PREPARATI

Prenditi un momento per respirare.
La chiave è la preparazione. Hai già
riflettuto su come spiegare, in modo
sereno e convincente, la tua scelta
di un piatto senza derivati animali?
Un po' di **pianificazione** può aiutarti
a navigare attraverso queste
discussioni con eleganza e
sicurezza.





DIVENTA L'AMBASCIATORE DEL GUSTO VEGANO

Ecco una mossa da maestro:
stuzzica i palati con qualcosa di
irresistibilmente **delizioso**. Perché
non portare un piatto vegano fatto in
casa? Scegli qualcosa di festoso,
ricco e inaspettato. Mostra ai tuoi
parenti che il veganismo non è solo
insalata e tofu, ma un universo
culinario **pieno di sapori**.



DIFENDITI SENZA ATTACCARE

Mantieni la calma, rispondi con cortesia e **umorismo**, e se tutto il resto fallisce, elogia semplicemente il centrotavola e cambia argomento.

SPOILER: la nonna non cambierà la sua dieta dopo una discussione accesa sulle emissioni di CO2 degli allevamenti intensivi



**ESPONI I DATI
E I FATTI**

Sei stato messo all'angolo con domande sulla tua **salute** e proteine? Ecco dove la tua conoscenza può brillare. Spiega come un'**alimentazione vegana** possa essere non solo **etica** ma anche salutare, supportata da ricerche scientifiche.

#lascienzaèsexy



ABBRACCIA L'ARTE DELL'ACCETTAZIONE

Non tutti saranno d'accordo con te,
e va bene così. Il **Natale** è un
momento per celebrare l'amore, la
famiglia e la gratitudine, non per
vincere un dibattito.

Chiudi gli occhi, assapora il tuo
piatto vegano, e fai un **sorriso**
compiaciuto.



**Be the change,
for real.**

GO 
VEGANOK

