

Guia para Vegetarianos Veganos Principiantes: “ Aprende paso a paso a cambiar tu dieta de manera divertida y sin arriesgar tu salud ”



Fecha de publicación: 2 junio, 2016

Editor: Ingrid Peguero

Autor: Ingrid Peguero

Longitud de impresión: 66

Idioma: Español

PDF

La siguiente lista es la razon por la cual deberias de leer este manual y ponerlo en practica

1. En los años 70, se llevaron a cabo numerosas investigaciones que demostraron que las dietas de bajo contenido graso, previenen las enfermedades cardiacas. La dieta vegetariana posee estas características, pudiendo además, revertir dichos males.
2. Las grasas vegetales poliinsaturadas tienden a disminuir la presión arterial, mientras que las grasas animales la eleva.
3. Es una buena medida para prevenir el cáncer por la cantidad de fibras presentes en la alimentación vegetariana; al facilitar la expulsión de los residuos alimenticios, se eliminan las

toxinas, previniendo así el cáncer del colon. También hay muchos vegetales como el brócoli, repollitos de bruselas, la coliflor, el ajo y otros, que contienen nutrientes anticancerígenos.

4. La pasta sin carne contiene gran cantidad de carbohidratos y es el alimento preferido de los corredores porque produce una energía lenta y sostenida sin exceso de grasa o de calorías.
5. Mientras más frutas, vegetales y cereales coma, mayor cantidad de nutrientes tendrá su organismo. Una dieta vegetariana variada y debidamente equilibrada, aporta los niveles necesarios en nutrientes que su organismo necesita.
6. La dieta basada principalmente en cereales, vegetales y frutas ayuda a controlar la diabetes. Los asiáticos y polinesios llevan una dieta similar y los casos de diabetes entre esta población son raros; pero cuando adoptan el modo de alimentación occidental, los casos de diabetes se vuelven más numerosos con las complicaciones frecuentes, como la arteriosclerosis.
7. Los platos basados en vegetales son más económicos, en cuanto a los costos de la frutas, piense que se está ahorrando las cuentas médicas.
8. Las pastas y cereales son buena fuente de energía, recomendada sobre todo por los atletas y los fisiculturistas, para construir músculos y aumentar la resistencia. Contra lo que generalmente se cree, la dieta vegetariana no es pobre en proteínas.
9. Aumentará sus conocimientos en nutrición al tomar interés en cambiar sus hábitos alimentarios y recurrir a la literatura existente sobre vegetarianismo.
10. Es una alimentación completa porque todos los nutrientes que el organismo necesita se encuentran en el reino vegetal; las vitaminas, los aminoácidos y los minerales están presentes en los vegetales.

Soy un seguidor decidido de los principios del veganismo y no por razones morales o estéticas. Realmente creo en el estilo de vida vegetariano depositando mi fe y mis esperanzas en un cambio del destino de la humanidad debido a los efectos y beneficios físicos que una dieta más saludable puede tener sobre el carácter de las personas. Todo esto reanudara en un mejoramiento de la sociedad humana.

(Albert Einstein)

**TU DESIDES EN TUS MANOS ESTA TU SALUD!!!**

<http://k2s.cc/file/f703374ebf1d3/Wirh2IF6y.pdf.rar>