

5 choses Ã savoir avant de devenir vÃ©gÃ©talien

Description

default watermark

Quelle que soit la raison pour laquelle vous souhaitez devenir vÃ©gÃ©talien, il y a certaines choses que vous devez savoir avant de faire la transition. Nous en avons listÃ© les cinq plus importantes ci-dessous.

1. Vous nâ??avez pas Ã devenir vÃ©gÃ©talien immÃ©diatement

Contrairement Ã la croyance populaire, vous nâ??Ãªtes pas obligÃ© de renoncer immÃ©diatement Ã vos habitudes de consommation de sous-produits animaux. En fait, il est probablement prÃ©fÃ©rable de ne pas le faire. Pensez Ã la derniÃ¨re fois oÃ¹ vous avez fait vingt pompes. Vous ne vous Ãªtes pas rÃ©veillÃ© un jour en dÃ©cidant de faire ces vingt pompes. Vous avez dÃ» dÃ©velopper les muscles de vos bras, une pompe Ã la fois, jusquâ??Ã ce que vous puissiez en faire vingt dâ??un coup.

La mÃªme technique sâ??applique au vÃ©ganisme.

Devenir vÃ©gÃ©talien est un Ã©norme changement de rÃ©gime alimentaire, surtout si vous consommez actuellement beaucoup de viande et de produits laitiers. Vous devez commencer lentement et travailler jusquâ??Ã la transition complÃ¨te. Si vous ne le faites pas, vous vous dÃ©couragerez et vous abandonnerez. Tout comme vous lâ??auriez fait si vous nâ??aviez pas dÃ©veloppÃ© les muscles de vos bras pour faire toutes ces pompes.

- Pour commencer, introduisez davantage de fruits et de lÃ©gumes dans votre alimentation.
- Dans le mÃªme temps, supprimez les produits dâ??origine animale.
- Ã?valuez comment vous vous sentez physiquement et Ã©motionnellement par rapport Ã ce changement et ajustez si nÃ©cessaire.

Lentement, utilisez les fruits et lÃ©gumes pour remplacer tous les sous-produits animaux que vous consommiez. Si vous avez besoin de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois, pour effectuer une

transition complÃ¨te, ce nâ??est pas grave !

2. La perte de poids nâ??est pas garantie

Lâ??un des principaux avantages de devenir vÃ©gÃ©talien est la possibilitÃ© de perdre du poids. Nombreux sont ceux qui pensent que le fait de suivre un rÃ©gime Ã base de plantes vous aidera Ã perdre vos kilos superflus. Il est vrai que manger des plantes plutÃ´t que de la viande et dâ??autres produits contenant des graisses vous aidera Ã perdre du poids. Mais le fait est que devenir vÃ©gÃ©talien ne signifie pas nÃ©cessairement supprimer les aliments contenant des graisses. De nombreux aspirants vÃ©gÃ©taliens renoncent Ã manger des fruits et des lÃ©gumes au profit de pÃ¢tes, de pain et dâ??autres aliments emballÃ©s Ã base de cÃ©rÃ©ales. Ces aliments contiennent leur propre lot de produits malsains qui entraÃ®nent une prise de poids.

Un autre substitut vers lequel se tournent les vÃ©gÃ©taliens pleins dâ??espoir lorsquâ??ils se lassent des fruits et lÃ©gumes est la malbouffe. De nombreuses marques de chips et autres ne contiennent pas de sous-produits animaux, mais cela ne signifie pas quâ??elles contiennent des ingrÃ©dients sains.

default watermark

3. Vous devez lire toutes les Ã©tiquettes des aliments

Pour faire une transition complÃ¨te vers le vÃ©gÃ©talisme, vous devez lire les Ã©tiquettes des aliments que vous achetez. Mais surtout, vous devez vous familiariser avec les ingrÃ©dients qui y figurent. Certains ingrÃ©dients peuvent sembler vÃ©gÃ©taliens mais proviennent en fait de sources animales.

Prenons lâ??exemple du lactosÃ©rum.

Le lactosÃ©rum nâ??est pas un aliment que lâ??on achÃ¨te habituellement. Il ne figure gÃ©nÃ©ralement pas sur les tableaux de la pyramide alimentaire que lâ??on voit dans les cours de santÃ©. Vous serez peut-Ãªtre surpris dâ??apprendre que le lactosÃ©rum est en fait un sous-produit animal. Il est lâ??un des deux ingrÃ©dients du lait. Nous utilisons gÃ©nÃ©ralement le lactosÃ©rum pour fabriquer du beurre et du fromage, mais il est connu pour apparaÃ®tre dans la malbouffe et les barres de cÃ©rÃ©ales.

4. Ne pas sâ??ennuyer demande de la crÃ©ativitÃ© et de lâ??expÃ©rimentation

La principale raison pour laquelle de nombreuses personnes abandonnent le vÃ©ganisme est quâ??elles en ont assez de manger des fruits et des lÃ©gumes tout le temps. Câ??est vrai, manger la mÃªme chose devient lassant au bout dâ??un moment. Vous commencerez Ã avoir envie de nouvelles choses, y compris la pizza et les hamburgers que vous aimiez avant la transition vers le vÃ©ganisme.

Devenir vÃ©gÃ©talien est un nouveau chapitre de votre vie.

Vous devez accepter ce changement et le considÃ©rer comme une occasion dâ??essayer de nouvelles choses.

Recherchez des recettes de plats vÃ©gÃ©taliens savoureux.

Vous pouvez en trouver une myriade en ligne ainsi que dans les livres de cuisine vÃ©gÃ©talienne de votre librairie locale. Vous pouvez Ã©galement visionner des tutoriels de cuisine pour des repas vÃ©gÃ©taliens sur YouTube.

De nombreux nouveaux vÃ©gÃ©taliens pensent que devenir vÃ©gÃ©talien signifie renoncer Ã frÃ©quenter leurs restaurants prÃ©fÃ©rÃ©s. Câ??est totalement faux. Câ??est vrai, vous devrez peut-Ãªtre vous contenter de salades dans les steakhouses et autres restaurants Ã forte teneur en viande. Mais grÃ¢ce Ã la nouvelle popularitÃ© du vÃ©gÃ©talisme, les options vÃ©gÃ©taliennes dans les restaurants sont en augmentation. De nombreux Ã©tablissements proposent dÃ©sormais un menu adaptÃ© aux vÃ©gÃ©taliens et aux vÃ©gÃ©tariens si vous en faites la demande. De plus, les restaurants vÃ©gÃ©taliens poussent comme des champignons. Si vous ne trouvez pas de restaurant vÃ©gÃ©talien prÃ¨s de chez vous, les restaurants asiatiques constituent une excellente alternative. Les sushis et autres plats asiatiques sont presque toujours proposÃ©s dans des options vÃ©gÃ©taliennes.

default watermark

5. Vous devriez prendre des supplÃ©ments de B12 et de fer

La vitamine B12 ne se trouve que dans les aliments dâ??origine animale. La B12 est responsable du maintien de vos cellules sanguines et nerveuses ainsi que de votre ADN. Une carence en B12 entraÃ®ne une sÃ©rie dâ??effets secondaires dÃ©sagrÃ©ables, notamment une sensation de faiblesse, une somnolence constante et une dÃ©pression. Câ??est pourquoi vous devez vous procurer des supplÃ©ments de B12 lorsque vous devenez vÃ©gÃ©talien. Vous pouvez les trouver dans les herboristeries et dans le rayon santÃ© des grands magasins. La viande rouge est une source importante de fer. Votre corps a besoin de fer pour maintenir un nombre Ã©levÃ© de globules rouges. Un taux Ã©levÃ© de globules rouges est nÃ©cessaire car ils apportent de lâ??oxygÃ¨ne Ã toutes les parties de votre corps. La carence en fer, appelÃ©e Â« anÃ©mie Â», prÃ©sente plusieurs des mÃªmes symptÃ´mes quâ??une carence en vitamine B12.

Categorie

1. Uncategorized

Date
2026/11/26
date crÃ©Ã©e
2022/07/13
Auteur
blogueur