



I VEGANI SI RIEMPIONO DI INTEGRATORI...



PERCHÉ GLI ONNIVORI NO?



Si sa, tra sopracciglia alzate ed espressioni poco convinte,
LA CLASSICA REAZIONE SCETTICA
di fronte a chi dice di essere vegan
si accompagna spesso con la convinzione
- errata - che quella plant-based non sia
un'alimentazione sana, completa, normale.

**MA È
DAVVERO COSÌ?
OVVIAMENTE
NO!**



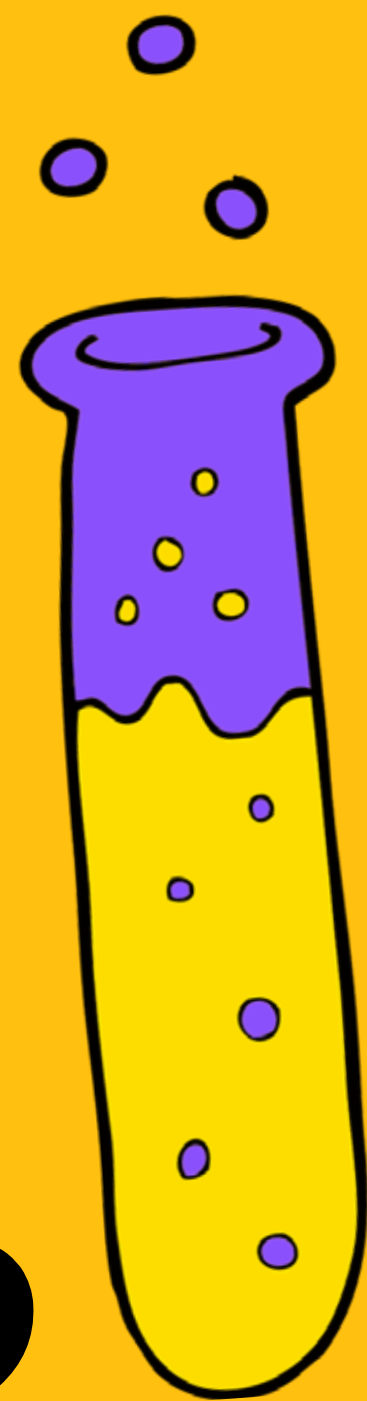
NELLA B12, OVVIAMENTE, E NELLA VITAMINA D, I DETRATTORI TROVANO IL CAVILLO

per tacciare i vegani di carenze alimentari e di scarse condizioni di salute, quindi dell'impossibilità di legare alla propria scelta etica uno stile di vita sano ed equilibrato.

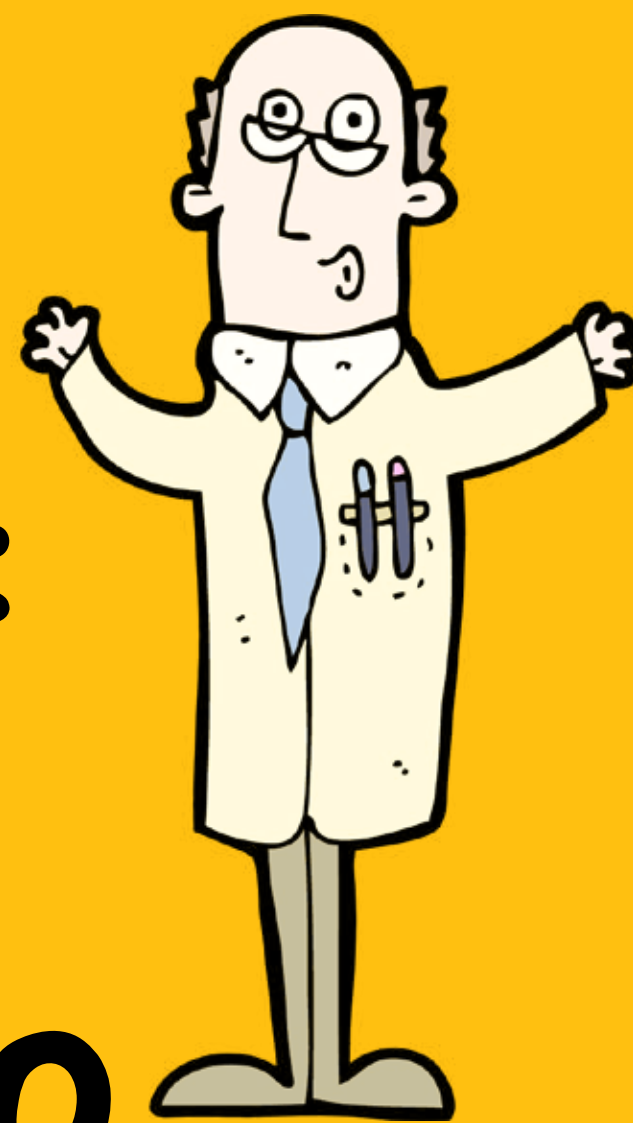


Acclarata la necessità di integrare vitamina B12 e D, c'è però da chiarire alcuni punti che ridimensionano molto questo presunto problema.



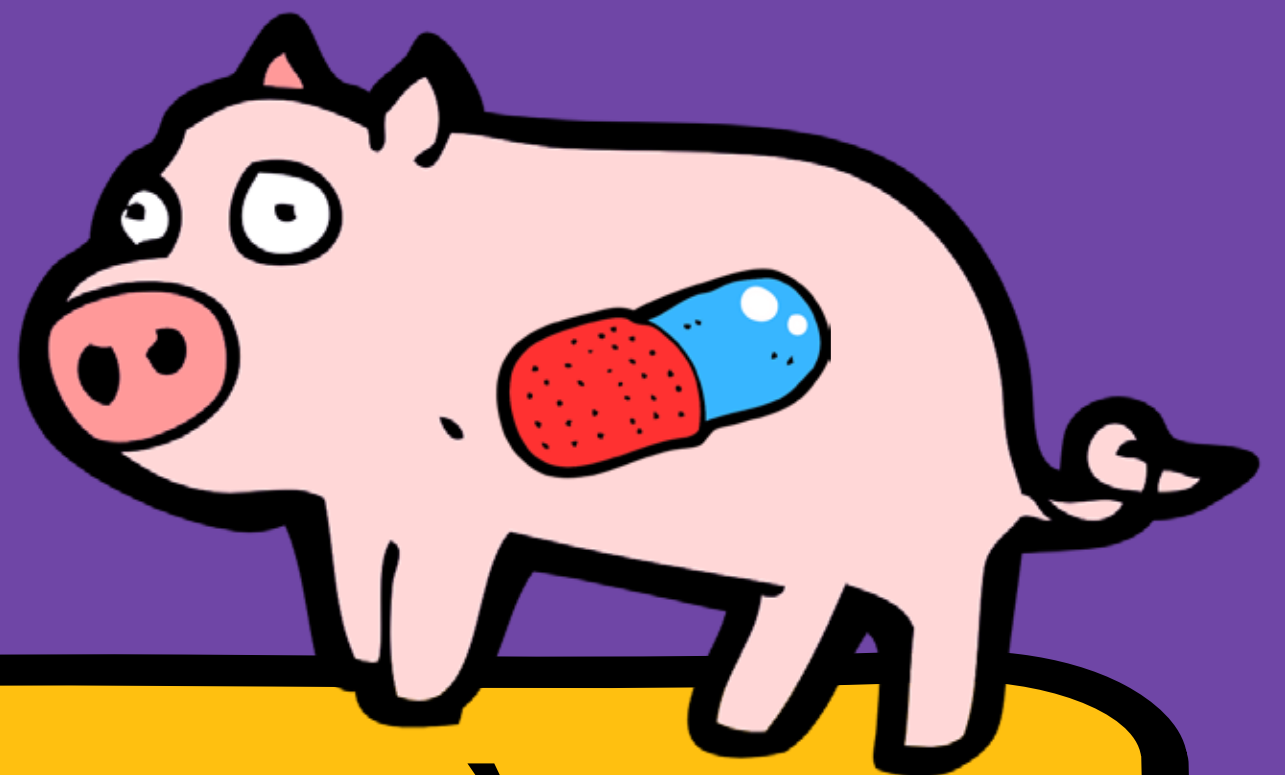


**COME APPURATO
ORMAI DA TEMPO
DALLA SCIENZA,
L'ALIMENTAZIONE
VEGAN È IN GRADO
DI FORNIRE TUTTE LE
VITAMINE NECESSARIE
IN QUANTITÀ
ADEGUATE
ALLE ESIGENZE
NUTRIZIONALI
DELL'ORGANISMO.**



L'UNICA ECCEZIONE È PROPRIO LA VITAMINA B12 - di cui è probabile che una buona parte di chi si definisce onnivoro sia carente allo stesso modo - e che va assunta da integratore di fonte batterica.

VITAMIN B12



ATTENZIONE PERÒ:

il fatto che gli onnivori possano integrare in quantità maggiori non dipende tanto dal fatto che la carne ne contenga di natura, ma perché lo stesso integratore che dovrebbero assumere viene somministrato agli animali che poi vengono da loro consumati.



**QUELLO LEGATO
ALLA B12 È QUINDI
UN PROBLEMA CHE
NON RIGUARDA SOLO
L'ALIMENTAZIONE
VEGAN, MA LA
POPOLAZIONE
GENERALE,**



**solo che tantissimi onnivori non ne
sono a conoscenza e, per questo,
portano avanti la loro vita senza
integrare questa vitamina.**

DISCORSO SIMILE PER LA VITAMINA D,

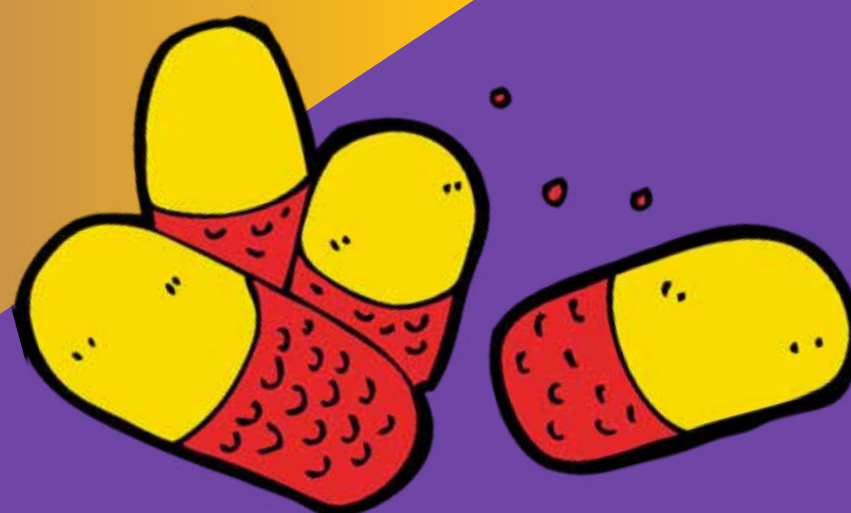
che non viene fornita in quantità adeguata da nessuna dieta e che quindi dovrebbe essere integrata da tutti, perché nessuno alle nostre latitudini è in grado di esporsi ai raggi solari in maniera sufficiente per evitarlo.



...BUT I'M NOT
THE ONLY ONE!



YOU NEED US
AS WELL!



VITAMIN D



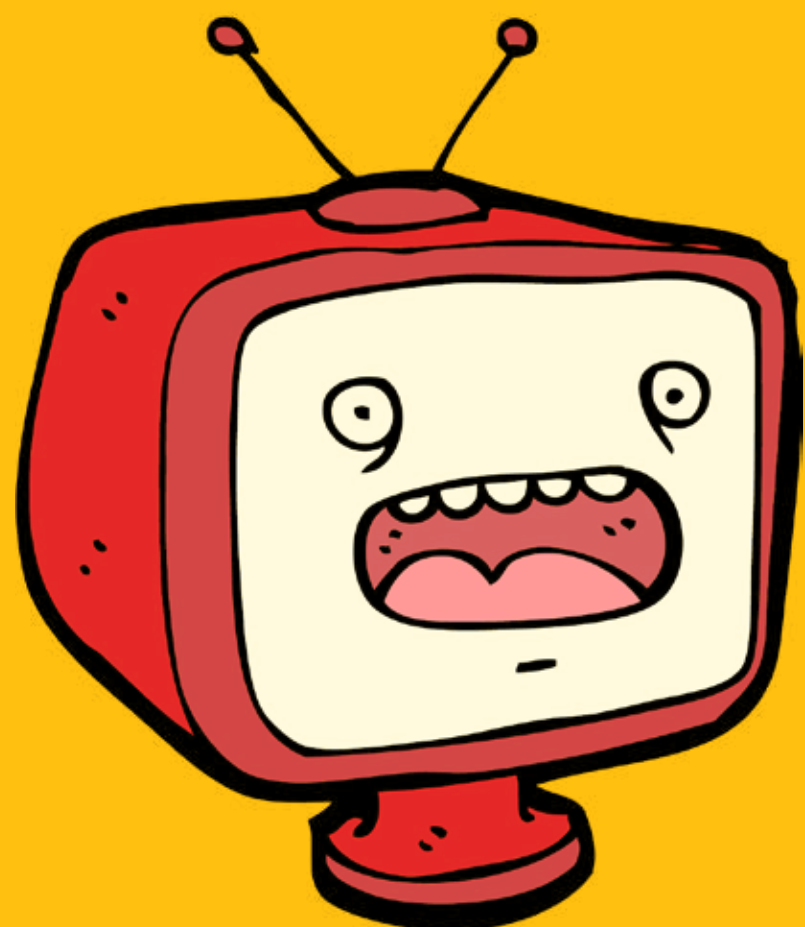
Come visto, quindi, non è che quella
vegan sia una dieta totalmente priva
di alimenti e vitamine essenziali:

**MANCANO QUELLE CHE UN PO'
TUTTI DOVREBBERO INTEGRARE
NELLA PROPRIA VITA.**

↓ E INFINE, UNA POSTILLA ↓

se fosse vero che solo i vegani soffrono di
carenze, **come mai il 99% degli integratori
in commercio**, di cui vediamo le pubblicità
in tv ogni estate - per il recupero energie -
o autunno/inverno per le difese immunitarie
si rivolgono a tutti i

consumatori, la cui stragrande
maggioranza è onnivora?



BLA

BLA

BLA

VEGANOK.COM





**BE THE CHANGE,
FOR REAL.**

**GO
VEGAN**

