



GUILHERME SOARES

**GUIA DE
MIGRAÇÃO
PARA UMA
ALIMENTAÇÃO
SEM CARNE**

**UM GUIA PARA QUALQUER PESSOA PODER
ADERIR A UMA ALIMENTAÇÃO SEM CARNE
DE FORMA SAUDÁVEL**



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Soares, Guilherme

Guia de migração para uma alimentação sem carne [livro eletrônico] : um guia para qualquer pessoa poder aderir a uma alimentação sem carne de forma saudável / Guilherme Soares. -- Campinas, SP :

Ed. do Autor, 2025.

PDF

ISBN 978-65-01-43450-6

1. Alimentação saudável 2. Veganismo
3. Vegetarianismo 4. Saúde - Promoção I. Título.

25-267181

CDD-613.262

Índices para catálogo sistemático:

1. Vegetarianismo : Promoção da saúde : Ciências
médicas 613.262

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB
8/8415



TITULO ORIGINAL:

Guia de Migração para uma Alimentação Sem Carne

16/04/2025

Campinas – São Paulo

1ª Edição

Este material é protegido por direitos autorais, portanto não é permitido sua cópia ou reprodução em nenhum meio sem a devida autorização por escrito do autor Guilherme Soares Nicolini.

Respeite o trabalho do Autor.

CONHEÇA NOSSOS PROJETOS:

www.evolucaolife.com.br

www.eadevolucaolife.com.br

www.instagram.com/soaresvlog

www.facebook.com/evolucaolife

RESPONSABILIDADE:

É de total responsabilidade de cada um o uso que venha a fazer de qualquer informação presente nesta obra, cabe a cada um discernir, refletir e utilizar do bom senso e da razão para tirar suas próprias conclusões e aplicar aquilo que julgar ser bom ou útil a sua vida.

As informações aqui passadas não significam de forma alguma que eu, Guilherme Soares, o escritor da obra, seja totalmente fixo as ideias aqui expostas, que eu seja “isto ou aquilo” como um rótulo, não, o que está escrito nesta obra é passado de acordo com meu grau de consciência, de compreensão e de entendimento até o momento presente sendo abril do ano de 2025, mas não são ideias fixas, tudo está sempre em mudança e transformação, está nem nenhuma obra, nem qualquer coisa que exista significam ser algo fixo para “sempre”, as coisas sempre podem mudar, assim como a ciência o tempo todo muda e uma coisa que hoje é o “certo” amanhã pode não o ser, o que tem serventia hoje amanhã pode não o ter, assim por diante...

Não garantimos nenhum tipo de resultado em nenhum aspecto que seja com as informações aqui passadas. As informações aqui passadas não substituem nenhum tipo de serviço médico. Você é o único responsável por você mesmo e de como interpreta e faz uso das informações na qual recebe.

Sumário

BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SEM CARNE.....	4
ALGUMAS INFORMAÇÕES:	6
DIFERENÇA ENTRE VEGETARIANO E VEGANO.....	7
O QUE CONSOMEM OS VEGETARIANOS OU	8
VEGANOS?.....	8
FRASES DE FAMOSOS SOBRE VEGETARIANISMO	10
MIGRAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SEM CARNE DE FORMA SAUDÁVEL	13
MITOS COMUNS	14
IMPORTANTE A MENCIONAR.....	18
.....	19
APRENDA A PREPARAR SUA COMIDA.....	19
GUIA DE COMO MIGRAR:.....	20
GUIA EXPLICADO	21
EXEMPLO DA PORCENTAGEM DE RETIRADA.....	23
PRIMEIRA FASE (TOTAL DE 49 DIAS).....	24
SEGUNDA FASE (TOTAL DE 49 DIAS).....	25
TERCEIRA FASE (TOTAL DE 49 DIAS).....	26
SUGESTÃO DE FILMES E LIVROS:.....	29





BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SEM CARNE

PARA VOCÊ:

- Maior disposição física, mental e emocional
- Aumento de força e de resistência muscular
- Aumento na imunidade evitando assim gripes, resfriados e doenças em geral
- Maior controle e equilíbrio emocional
- Melhora no humor
- Melhora no funcionamento do intestino
- Melhora na qualidade do sono
- Redução de até 74% de desenvolver diabetes
- Diminuição do nível de açúcares no sangue
- Menor risco de desenvolvimento de doenças cardíacas, 42% menos chance de morte por doença cardíaca
- 75% de redução no risco de pressão alta
- Diminui os níveis de colesterol ruim (LDL)
- Redução de dores musculares e inflamações
- Melhora na qualidade da pele, cabelos e unhas
- Maior longevidade
- O corpo fica mais leve e a nossa energia mais sutil
- Menor chance de se entrar em vícios como bebida, fumo e outros e maior facilidade para sair destes vícios.





PARA OS ANIMAIS:

- Permitir que os animais sejam livres
- Permitir que os animais vivam de maneira natural
- Libertação de sofrimentos de todos os tipos como os maus tratos, viver preso, ser morto de maneira cruel, ser usado para trabalhos ou entretenimentos, etc.



PARA O PLANETA:

- Melhora no meio ambiente num todo
- Melhora na qualidade do ar que respiramos
- Redução da emissão de gases de efeito estufa
- Propicia um menor uso de terra
- Redução significativa de gasto de água
- Reduz o desmatamento das florestas
- Menor poluição da água
- Diminuição do desperdício de alimento
- Maior produção de grãos
- Promove a mitigação das mudanças climáticas e do aquecimento global;
- Preserva a biodiversidade;
- Reduz a contaminação da água, do solo e do ar, que se dá pela produção de carne e de outros produtos animais;
- Previne a escassez de recursos hídricos;
- É mais sustentável e ecologicamente correto;
- Previne a transmissão de doenças entre espécies e humanos;
- Colabora com a redução da resistência microbiana que é promovida pelo uso de antimicrobianos na criação de animais
- É mais saudável, sustentável e natural



ALGUMAS INFORMAÇÕES:

- 6 Milhões de animais são mortos por Hora para alimentar a raça humana.
- A pecuária é responsável por mais de 51% das emissões de gases com efeito estufa;
- 56% da água dos EUA é usada para cultivar alimento para o gado;
- 1 hambúrguer exige 660 litros de água para ser produzido;
- 1 kg de carne exige 2.500 litros de água;
- A agropecuária é responsável por 91% da destruição da Amazônia;
- É relatado que mais de 500 Tipos (substâncias químicas) drogas são colocadas em animais e estas informações são mantidas em sigilo pelas empresas não sendo exposta aos consumidores.
- 80% dos antibióticos vão para a agrícola.
- 20.000 Pessoas morrem por ano nos EUA por bactérias de animais.
- O gasto para alimentar uma pessoa com carne daria para alimentar 18 sem o consumo de carne.
- O gasto para um boi que gerará aproximadamente 200 kg de carne daria para produzir 16 toneladas de trigo.

É importante saber que doenças de animais passa para ser humano, enquanto doença de vegetais não passa para ser humano.

Segundo alguns médicos: *1 em cada 3 que consomem carnes e laticínios podem ter diabetes, colesterol, e problemas cardíacos, que poderiam ser evitados sem o consumo destes itens.*



DIFERENÇA ENTRE VEGETARIANO E VEGANO

Vegetariano é o tipo de alimentação que restringe todo os tipos de alimento de origem animal, seja carne, frango, peixes, frutos do mar ou derivados. **A Dieta Vegetariana pode ser dividida em quatro grupos, que são:**

Ovolactovegetarianos: Não consomem nenhum tipo de carnes. *Consomem alimentos vegetais, laticínios e ovos.*

LactoVegetarianos: Não consomem nenhum tipo de carne nem ovos. *Consomem alimentos vegetais e laticínios.*

OvoVegetarianos: Não consomem nenhum tipo de carne e laticínios. *Consomem alimentos vegetais e ovos.*

Vegetarianos Estritos: Não consomem nenhum tipo de carne, laticínios e ovos. *Consomem apenas alimentos de origem vegetal.*

Veganos: Não consomem nenhum tipo de alimento de origem animal, laticínios, ovos, mel ou qualquer tipo de suplemento ou vitamina com origem animal. E vai além da alimentação também não usando nenhum produto de origem animal, seja couro, seda, lã, cosméticos ou qualquer outro item que envolva a matéria prima algo animal.



O QUE CONSOMEM OS VEGETARIANOS OU VEGANOS?

Diferente do que muitos pensam, uma alimentação vegetariana ou vegana pode ser muito vasta com muitas opções de alimentos, basicamente temos todos alimentos disponíveis para este tipo de alimentação exceto carnes e laticínios. Na verdade a carne e laticínios são a minoria dos alimentos que existem, a grande maioria dos alimentos já são alimentos vegetarianos ou veganos, portanto este receio de muita gente tem de se ficar com uma alimentação muito restrita ou sem graça e sem sabor não é a realidade, na realidade a alimentação pode ser mais vasta e mais saborosa inclusive, basta usar a criatividade, basta saber os alimentos, a forma de fazer e as combinações, nada que um pouco de pesquisa e criatividade não sejam suficientes. Abaixo alguns exemplos da vastidão de alimentos, existem muitos outros fora estes mostrados:

Cereais: arroz, aveia, milho, amaranto, quinoa, trigo, etc.

Leguminosas: feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja, favas, amendoim, etc.

Oleaginosas: amêndoas, castanhas, nozes, pistaches, etc.

Sementes: de abóbora, gergelim, linhaça, chia, girassol, etc.

Verduras: acelga, alface, agrião, brócolis, couve-flor, chicória, couve, repolho, etc.

Legumes: abóboras, aspargos, chuchu, berinjela, cenoura, quiabo, rabanete, etc.

Tubérculos: batatas, mandioca, mandioquinha salsa, cará, inhame, etc.



Frutas: abacate, banana, manga, maçã, laranja, abacaxi, laranja, mamão, limão, melancia, melão, etc.

Fungos: cogumelos: shitake, shimeji, portobelo, paris, etc.

Azeite de oliva extra virgem, algas e ervas.

*** Laticínios (leite e seus derivados), ovos e mel para os que consomem.**

O prato básico do vegetariano seria:

Cada um tem as suas determinadas necessidades baseadas no seu tipo físico, genética, de como é seu estilo de vida e seus objetivos com isto, portanto não se dá para colocar um padrão exato que serviria para qualquer um, mas servindo apenas como um exemplo razoável o prato básico de um vegetariano seria:

Um adulto vegetariano deve pensar em preencher metade do seu prato com verduras e legumes, preencher 1/4 do prato com cereais (arroz, milho, trigo, cevada, etc...) e 1/4 com leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, tofu...). Pode se colocar uma fruta de sobremesa. E a salada pode levar um pouco de algum óleo vegetal como o azeite.



FRASES DE FAMOSOS SOBRE VEGETARIANISMO

*"A vida é valor absoluto. Não existe vida menor ou maior, inferior ou superior – engana-se quem mata ou subjuga um animal por julgá-lo um ser inferior. Diante da consciência que abriga a essência da vida, o crime é o mesmo." **Olympia Salete***

"Haverá um tempo em que os seres humanos se contentarão com uma alimentação vegetariana e julgarão a matança de um animal inocente da mesma forma como hoje se julga o assassino de um homem."

Leonardo da Vinci

*"Se os matadouros tivessem paredes de vidro, todos seriam vegetarianos. Nós nos sentimos melhores com nós mesmos e melhores com os animais, sabendo que não estamos contribuindo para o sofrimento deles." **Paul e Linda McCartney***

"Os animais do mundo existem para seus próprios propósitos. Não foram feitos para os seres humanos, do mesmo modo que os negros não foram feitos para os brancos, nem as mulheres para os homens."

Alice Walker

*"Nada beneficiará tanto a saúde humana e aumentará as chances de sobrevivência da vida na Terra quanto a evolução para uma dieta vegetariana. A ordem de vida vegetariana, por seus efeitos físicos, influencia o temperamento dos homens de uma tal maneira que melhorará em muito o destino da Humanidade." **Albert Einstein***



"Enquanto o homem continuar a ser o destruidor dos seres animados dos planos inferiores, não conhecerá a saúde nem a paz. Enquanto os homens massacrarem os animais, eles se matarão uns aos outros. Aquele que semeia a morte e o sofrimento não pode colher a alegria e o amor." **Pythagoras**

"Você acabou de jantar, e por mais que o matadouro esteja escrupulosamente longe dos olhos, a quilômetros de distância, ainda haverá cumplicidade," **Ralph Waldo Emerson, The Conduct of Live, 1860**

"Feliz seria a terra se todos os seres estivessem unidos pelos laços da benevolência e só se alimentassem de alimentos puros, sem derrame de sangue. Os dourados grãos que nascem para todos dariam para alimentar e dar fartura ao mundo." **Buda**

"Eu sou a favor dos direitos animais bem como dos direitos humanos. Essa é a proposta de um ser humano integral." **Abraham Lincoln**

"Sinto que o progresso espiritual requer, em uma determinada etapa, que paremos de matar nossos companheiros, os animais, para a satisfação de nossos desejos corpóreos." **Mahatma Gandhi**

"Todas as coisas da criação são filhos do Pai e irmãos do homem. Deus quer que ajudemos aos animais, se necessitam de ajuda. Toda criatura em desgraça tem o mesmo direito a ser protegida." **São Francisco de Assis**



"Não há diferenças fundamentais entre o homem e os animais nas suas faculdades mentais (...) os animais, como os homens, demonstram sentir prazer, dor, felicidade e sofrimento. "Charles Darwin

"A não-violência leva-nos aos mais altos conceitos de ética, o objetivo de toda evolução. Até pararmos de prejudicar todos os outros seres do planeta, nós continuaremos selvagens. "Thomas Edison

"Para mim, não amar os pássaros e todos os animais seria não amar a Deus. Pois seus filhos são pássaros e animais tanto quanto os seres humanos." Sadhu Vaswani



MIGRAÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SEM CARNE DE FORMA SAUDÁVEL

Passarei aqui um guia de como qualquer um pode migrar para uma dieta sem carne ou melhor dizendo vegetariana de forma saudável e tranquila sem efeitos prejudiciais a saúde, eu particularmente fiz desta forma e deu certo e já vi relatos de outros que fizeram de uma maneira semelhante e que também deu certo.

Vale lembrar que não sou nenhum profissional da saúde, muito menos médico, mas vale dizer com todo respeito mas que mesmo estes e nem ninguém pode ter a certeza de cem por cento de algo a prescrever a outro mesmo havendo muito conhecimento, pois por mais que na teoria ou escritos ou até mesmo na prática vivida, ainda assim, cada ser é algo complexo e único portanto o que da um resultado para um não significa que será o mesmo para outro, mas naturalmente sendo nós semelhantes da espécie humana, na maioria das vezes o efeito de um ser humano e no outro ser humano será algo bem próximo e pode muitas vezes ser o mesmo, mas é de bom senso que mesmo assim procure estar atento a seu corpo e o que sente no processo, só você poderá saber o que é o melhor para você e sempre que necessário faça as mudanças ou adaptações que para seu organismo funcione melhor, acredito que é de suma importância que o ser tenha um bom autoconhecimento e auto ciência de si, isto facilitará muito o processo.

Cada um que queira seguir o que passo faz por sua própria responsabilidade.

Antes de passar o guia de migração deixarei alguns mitos comuns que devem ser deixados de lado para assim seguir.



MITOS COMUNS

- É preciso comer carne para ter força, saúde, vitalidade.

Isto é um grande mito, já que a carne já é um subproduto dos vegetais, na verdade o que contém na carne é provindo de vegetais, plantas, etc... de maneira escassa, vemos muitos animais fortes e robustos que não consomem carne, como o cavalo por exemplo, além disso, os mais fortes mamíferos terrestres são vegetarianos (elefante, rinoceronte, hipopótamo, búfalo, bisonte, boi.)

- É preciso tomar leite e laticínios para ter os ossos fortes.

Este é outro grande mito, que precisa do leite para ter cálcio e ossos fortes, etc. muitos vegetais e hortaliças já contém uma quantidade de cálcio muito superior à do leite, portanto isto pode facilmente ser suprido.

Já foram realizados estudos onde crianças submetidas a dieta com leite e outra sem, e não houve nenhuma diferença de resultados nos ossos, força ou resistência a mais nas que consumiram leite, em questão ao cálcio, muitos alimentos vegetais já o contém, porém pode-se suplementar também com cálcio.

- Se não comer carne vou ficar fraco, desnutrido, etc...

Grande mito, vemos exemplos de super atletas inclusive atletas de esportes de força e potência, maiores do mundo sendo vegetarianos, inclusive muitos atletas estão aderindo a isto após perceberem que seus rendimentos nos treinos e competições melhoram após parar de comer carne.



- Não dá para viver sem alimentos animais.

Da sim e muito bem, temos milhões de exemplos de seres humanos vegetarianos vivendo inclusive com mais longevidade e qualidade de vida.

- É preciso de carne para suprir a necessidade de proteína na alimentação.

Temos centenas de alimentos vegetais com grande fonte de proteínas no qual pode se suprir facilmente a necessidade de proteína, como ervilha, feijão, lentilha, grão de bico, soja, e além disto hoje em dia já existe disponível no mercado, proteínas em pó vegetais isoladas, como de soja, ervilha, arroz, garantindo facilidade para obter as proteínas da dieta.

Precisa-se das vitaminas das carnes e laticínios ?

É possível e muito mais fácil inclusive ter todas vitaminas e minerais em uma dieta vegetal, fora que há muitas opções no mercado de suplementos veganos para suprir isto facilmente.

Consumir carnes para ganhar músculos e força ?

É possível ganhar muitos músculos e força mesmo sem o consumo de carne, há tantos exemplos de atletas de força, que são veganos, isto não prejudicou pelo contrário, aumentou sua performance e saúde.



Consumir carnes para saúde ?

Isto nos foi passado desde sempre pela mídia e autoridades para nos enganar dizendo consuma carnes para ter mais saúde, quando é o contrário. Uma dieta vegetal sem consumo animal promove muito mais saúde e bem estar. Alimentos de origem animal inflamam e prejudicam nosso corpo e saúde.

É possível ter saúde com uma dieta vegana comparada com uma dieta animal?

Sim, não só é possível como, uma dieta vegana possibilita mais saúde em vista do tanto de malefícios que uma dieta animal pode causar, enquanto uma vegana se tem tamanhos benefícios, que como resultado terá maior saúde, física e emocional.

É possível ganhar massa muscular com uma dieta vegana ?

Sim, da mesma forma que uma dieta animal, terá menos opções de alimentos porem a base é a mesma, bastando calcular seus gastos calóricos e montar uma dieta com calorias superiores a esta com quantidades adequadas de cada nutriente como carboidratos, proteínas e gorduras e conseqüentemente ganhará massa muscular.

É possível perder peso com uma dieta vegana ?

Sim, bastando da mesma forma que dito anteriormente ajustar sua alimentação, com calorias inferiores a seu gasto calórico estando com quantidades adequadas de cada nutriente como carboidratos, proteínas e gorduras e conseqüentemente perderá peso.



Uma dieta vegana pode causar algum problema de saúde ou déficit de algum nutriente ou vitamina?

Não, desde que se tenha uma dieta bem elaborada com as quantidades adequadas de cada nutriente, carboidratos proteínas e gorduras, com todas vitaminas necessárias, quando não for possível obter pela alimentação, usar da suplementação para suprir, com isto não terá problema algum.

Ficarei com falta de energia com uma dieta vegana ?

Não, caso tenha as quantidades adequadas de nutrientes e vitaminas em sua alimentação não ficará com nenhuma falta de energia.



IMPORTANTE A MENCIONAR

O organismo humano é extremamente adaptável.

O ser humano é um organismo extremamente adaptável e isto significa que ele se adapta as condições que sejam, seja de clima, ambiente, comportamentais, emocionais e também condições alimentares, podemos ver nas épocas antigas na qual o ser humano comia carne crua e o organismo se adaptou a isto com mais acidez no estomago a fim de digerir isto, em condições adversas como havendo escassez de alimentos o corpo procura de todas formas manter o organismo o mais equilibrado, harmonioso e mantendo o ser vivo e bem.

Naturalmente dando lhe o tempo necessário o organismo se adapta

a alimentação que for, e sendo algo de maneira mais harmoniosa e saudável isto é ainda mais fácil, já que uma alimentação sem carne, não força os órgãos a trabalhar de maneira forçada a fim de sintetizar, filtrar e expurgar depois uma alimentação mais grosseira,

Um alimentação sem carne torna o trabalho do organismo muito mais fácil e poupando assim um uso exacerbado que podem acarretar problemas de todos os tipos.





APRENDA A PREPARAR SUA COMIDA

Uma questão importante a quem deseja de alimentar de maneira saudável é aprender a preparar sua própria comida pois no mundo lá fora na maioria dos locais você não encontrará opções de alimentos saudáveis para sua alimentação, o mundo na maioria não é adepto a isto e muito menos a uma alimentação sem carne, com isto é de suma importância aprender a cozinhar e ter o hábito de sempre que estiver fora de casa levar consigo seu alimento afim de não prejudicar sua dieta.

Comer algo fora da dieta vez ou outra não é problema, mas é preciso haver uma consistência de alimentação saudável na maioria dos dias, digamos que tirar um dia ou outro da semana para comer algo fora da dieta numa refeição não prejudicará em nada, mas todo dia fazendo isto já não é legal, com isto, aprenda a adaptar sua rotina de uma forma que consiga seguir de maneira consistente sua dieta com seus alimentos saudáveis.





GUIA DE COMO MIGRAR:

1º Prestar atenção em seu corpo e as reações no processo.

2º Tempo: sugiro um prazo de seis meses a um ano para a migração completa, se a pessoa consome muita carne este tempo pode ser prolongado, e existe também uma forma ainda mais prolongado caso a pessoa sinta-se mais confortável, podendo levar 2 ou mais anos afim de que se adapte, pois mudar hábitos e ainda mais alimentares pode não ser tão fácil, portanto, cada um pode fazer da forma que se sentir mais confortável.

3º Ir retirando de maneira gradativa cada item na seguinte ordem:

- **De imediato (Se possível):** Embutidos, pratos prontos industrializados e laticínios num geral.
- **(De 1 a 2 meses)** Carnes vermelhas e de porco.
- **(De 1 a 2 meses)** Aves num geral.
- **(De 1 a 2 meses)** Peixes e frutos do mar.

Entre estas retiradas, pode-se colocar um tempo de adaptação como citei prolongando assim a migração para a próxima retirada.

A maneira que isto pode ser feito será passado a seguir.



GUIA EXPLICADO

Retirar de imediato (se possível):

Embutidos, pratos prontos industrializados e laticínios num geral

- **Embutidos num geral** (salsicha, linguiça, enlatados, mortadela, presunto, salame, peito peru, bacon, etc.)
- **Pratos prontos congelados industrializados com carnes num geral.**
- **Laticínios num geral** (queijos de todos os tipos, leites de origem animal, iogurtes, etc.)

Estes tipos de alimentos se é que podemos chamar de alimentos são tão prejudiciais a saúde do ser humano, sendo o pior de tudo os embutidos e o menos pior os laticínios que acredito que não se precise nem mesmo em utilizar prazos para sua retirada e se possível poderia ser retirado de imediato, acredito que somente a retirada destes já provocaria uma melhora significativa na saúde do ser num todo.

Mas caso por gosto pessoal não consiga fazer de imediato, vá retirando gradativamente e trocando por alimentos de verdade e saudáveis.



PRIMEIRA FASE (CERCA DE 1 A 2 MESES)

**DIMINUIR RETIRAR CARNES VERMELHAS E
DE PORCO**

SEGUNDA FASE (CERCA DE 1 A 2 MESES)

DIMINUIR E RETIRAR AVES NUM GERAL

TERCEIRA FASE (CERCA DE 1 A 2 MESES)

**DIMINUIR E RETIRAR PEIXES E FRUTOS DO
MAR EM GERAL**

- É SUGERIDO UMA BALANÇA DE PRECISÃO AFIM DE PESAR OS ALIMENTOS E FAZER DE UMA MANEIRA MAIS PRECISA:



A MANEIRA DE ORGANIZAR ESTA MIGRAÇÃO PENSANDO NUM PRAZO DE APROXIMADAMENTE SEIS MESES PARA A MIGRAÇÃO TOTAL PODE SER DA SEGUINTE FORMA:



EXEMPLO DA PORCENTAGEM DE RETIRADA

-SE CONSOME 100G DE CARNE, 15% SERIAM 15G DE RETIRADA

-SE CONSOME 100G DE CARNE, 30% SERIAM 30G DE RETIRADA

-SE CONSOME 100G DE CARNE, 45% SERIAM 45G DE RETIRADA

-SE CONSOME 100G DE CARNE, 60% SERIAM 60G DE RETIRADA

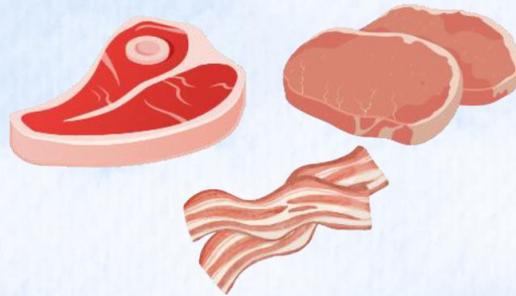
-SE CONSOME 100G DE CARNE, 75% SERIAM 75G DE RETIRADA

-SE CONSOME 100G DE CARNE, 90% SERIAM 90G DE RETIRADA

-SE CONSOME 100G DE CARNE, 100% SERIAM 100G DE RETIRADA OU RETIRADA TOTAL



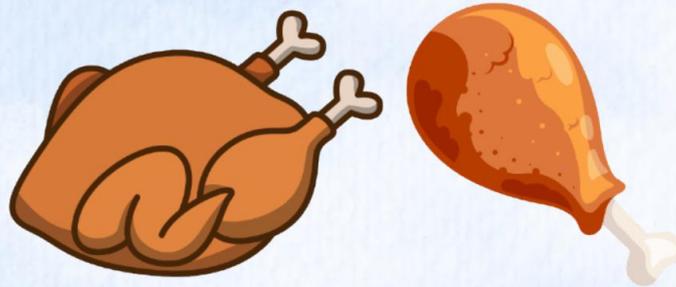
PRIMEIRA FASE (TOTAL DE 49 DIAS) RETIRAR CARNE VERMELHA E DE PORCO



- ✓ **SEMANA 1:** RETIRAR 15% DE CARNE VERMELHA E DE PORCO.
- ✓ **SEMANA 2:** RETIRAR 30% DE CARNE VERMELHA E DE PORCO.
- ✓ **SEMANA 3:** RETIRAR 45% DE CARNE VERMELHA E DE PORCO.
- ✓ **SEMANA 4:** RETIRAR 60% DE CARNE VERMELHA E DE PORCO.
- ✓ **SEMANA 5:** RETIRAR 75% DE CARNE VERMELHA E DE PORCO.
- ✓ **SEMANA 6:** RETIRAR 90% DE CARNE VERMELHA E DE PORCO.
- ✓ **SEMANA 7:** RETIRAR 100% DE CARNE VERMELHA E DE PORCO.



SEGUNDA FASE (TOTAL DE 49 DIAS) RETIRAR AVES NUM GERAL



- ✓ **SEMANA 1:** RETIRAR 15% DE AVES NUM GERAL.
- ✓ **SEMANA 2:** RETIRAR 30% DE AVES NUM GERAL.
- ✓ **SEMANA 3:** RETIRAR 45% DE AVES NUM GERAL.
- ✓ **SEMANA 4:** RETIRAR 60% DE AVES NUM GERAL.
- ✓ **SEMANA 5:** RETIRAR 75% DE AVES NUM GERAL.
- ✓ **SEMANA 6:** RETIRAR 90% DE AVES NUM GERAL.
- ✓ **SEMANA 7:** RETIRAR 100% DE AVES NUM GERAL.



TERCEIRA FASE (TOTAL DE 49 DIAS)**RETIRAR PEIXES E FRUTOS DO MAR**

- ✓ **SEMANA 1:** RETIRAR 15% DE PEIXES E FRUTOS DO MAR.
- ✓ **SEMANA 2:** RETIRAR 30% DE PEIXES E FRUTOS DO MAR.
- ✓ **SEMANA 3:** RETIRAR 45% DE PEIXES E FRUTOS DO MAR.
- ✓ **SEMANA 4:** RETIRAR 60% DE PEIXES E FRUTOS DO MAR.
- ✓ **SEMANA 5:** RETIRAR 75% DE PEIXES E FRUTOS DO MAR.
- ✓ **SEMANA 6:** RETIRAR 90% DE PEIXES E FRUTOS DO MAR.
- ✓ **SEMANA 7:** RETIRAR 100% DE PEIXES E FRUTOS DO MAR.



O Processo neste exemplo passado seria de 147 dias ou 5 meses, mas, isto é um exemplo e não significa que este prazo deve ou precisa ser fixo neste número, afinal a mudança de hábitos alimentares e ainda mais quando se faz a muito tempo ou que se gosta de determinados alimentos pode ser mais difícil.

Por isto o que pode ser feito também caso queira mais tempo para adaptação seria da seguinte forma:

- Primeira Fase (49 dias): Redução e Retirada de carnes vermelhas e de porco.

Antes de ir para a **segunda fase**, pode-se dar um intervalo de tempo maior para adaptação, ou seja, ficar o tempo que achar necessário, pode ser meses ou um ano por exemplo com uma alimentação apenas tido retirado o da primeira fase sendo carnes vermelhas e de porco, permanecendo ainda na alimentação aves, peixes e frutos do mar e depois deste tempo prosseguir para a segunda fase.

- Segunda Fase (49 dias): Redução e Retirada de aves num geral.

Aqui novamente pode ser feito a mesma coisa, antes de ir para a **terceira fase**, dar um tempo que julgar necessário de adaptação seja meses ou um ano que acredito já ser um tempo bem grande para tal, tendo agora sua dieta excluído os alimentos da **primeira fase**: carnes vermelhas e de porco e da **segunda fase**: aves num geral, mas permanecendo na alimentação ainda: peixes e frutos do mar num geral.

- Segunda Fase (49 dias): Redução e Retirada de peixes e frutos do mar num geral.



Aqui seria a etapa final do que é retirado, aqui caso prefira pode- se estender o tempo também de retirada.

Resumindo o tempo de migração que cito de 147 dias pode ser modificado como citei estendendo-o de acordo com cada um, podendo ser um processo de anos, a depender do ser, do seu organismo e suas respostas as mudanças.

OBSERVAÇÃO:

Naturalmente durante todo o processo procure ouvir seu corpo e com qualquer sinal estranho, como perda de saúde, vitalidade, algum desconforto, procure um médico de confiança, é interessante também como citei fazer alguns exames gerais para analisar seu estado de saúde, antes, durante e depois da migração, afim de ter mais segurança durante todo o processo. O que normalmente ocorre é uma melhoria geral na saúde do ser, já que está sendo retirado uma alimentação mais pesada e densa energeticamente como as carnes são, mas o corpo acaba se adaptando a tudo inclusive até a isto (é como o caso de seres viciados em alguma substância que por mais danosa que seja, quando se retira aquilo causa certos efeitos desagradáveis ao ser) então durante o processo de retirada pode surgir algum tipo de desconforto em alguns mas nada anormal ou insuportável, tudo ameno e que passa rapidamente, mas como citei surgindo algo fora do “ameno” é sugerido investigar com um profissional de saúde de sua confiança.



SUGESTÃO DE FILMES E LIVROS:



Nesta parte trago alguns exemplos de filmes e documentários para maiores informações sobre o vegetarianismo, todos com conteúdo de qualidade para maior conhecimento sobre o tema, além de poder pensar e refletir sobre.

O documentário citado “Terráqueos” é algo com algumas imagens muito fortes e chocantes do que é feito com os animais, caso não se sinta confortável ou tenha maior sensibilidade recomendamos que não assista a este.

O documentário “A Carne é Fraca” de Nina Rosa também conta com algumas cenas um tanto chocantes, são pequenos trechos, mas que podem ser pulados sem perder a informação passada, mas novamente caso não se sinta confortável não o veja.

Segue abaixo a lista de Filmes e Documentários para conscientização sobre a questão da carne, o que fazem com os animais na terra e as consequências que isto gera.

WHATS THE HEALTH – NETFLIX (2017)

O cineasta Kip Andersen descobre o segredo para prevenir e até reverter doenças crônicas e investiga por que as principais organizações de saúde do país não querem que as pessoas saibam disso.

Data de lançamento: 7 de março de 2017



COWSPIRACY – NETFLIX (2014)

Descubra como a agropecuária intensiva está dizimando os recursos naturais do planeta e por que essa crise tem sido ignorada por grandes grupos ambientalistas.

Data de lançamento: 26 de junho de 2014 (Los Angeles)

SEASPIRACY – MAR VERMELHO – NETFLIX (2021)

Seaspiracy é um documentário de 2021 sobre o impacto ambiental da pesca, dirigido e estrelado pelo cineasta britânico Ali Tabrizi. O filme examina vários impactos humanos na vida marinha e defende o fim do consumo de peixes. Wikipédia

Data de lançamento: 24 de março de 2021 (mundial)

DIETA DE GLADIADORES – (2018)

Um lutador de UFC conversa com cientistas visionários e grandes atletas na tentativa de descobrir qual é a dieta ideal para um melhor desempenho e saúde.

Este documentário mostra diversos atletas submetidos a uma alimentação vegetariana e os benefícios que isso causa a sua saúde, seu bem estar e ao seu rendimento esportivo.

Data de lançamento: 16 de setembro de 2019 (EUA)

A CARNE É FRACA – NINA ROSA (2005)

Os impactos que o ato de comer carne representa para a saúde humana, para os animais e para o meio-ambiente.



Alguma vez você já pensou na trajetória de um bife antes de chegar ao seu prato? Nós pesquisamos isso para você e contamos neste documentário aquilo que não é divulgado. Saiba os impactos que esse ato – de comer carne representa para a sua saúde, para os animais e para o planeta. Com depoimentos dos jornalistas Washington Novaes e Dagomir Marquezi, entre outros.

TERRAQUEOS – (2005)

Provocante documentário que relata a dependência e a exploração cruel e desrespeitosa da humanidade com relação aos animais, tanto para companhia (pet-shops, fábricas de filhotes e abrigos), alimentação (criação, abate), vestimentas (comércio de peles e couros), entretenimento (circos, rodeios, touradas), e pesquisa científica (experimentos científicos, testes de cosméticos). O filme é narrado pelo indicado ao Oscar Joaquin Phoenix e apresenta músicas criadas pelo artista de platina renomado pela crítica Moby. Em 2005 ganhou 3 prêmios em 3 festivais diferentes Boston, San Diego e Artivist.

FOODMATTERS – (2008)

Food Matters é um filme australiano de 2008 dirigido por James Colquhoun e Carlo Ledesma. O enredo relaciona a alimentação à saúde humana.

FOOD INC. – (2008)

Os autores investigam a cadeia de produção dos alimentos nos EUA, desde a manipulação e o monopólio de grãos e cereais à criação e abate de animais para consumo, expondo a fragilidade dos organismos de fiscalização e os danos causados à sociedade.

Data de lançamento: 12 de junho de 2009 (EUA)



PAREDES DE VIDRO – (2007)

Excelente documentário curta-metragem produzido pela PETA e apresentado por Sir Paul McCartney. Sua célebre frase sintetiza o conteúdo abordado: “Se matadouros tivessem paredes de vidro, todos seriam vegetarianos.”

“A vida é valor absoluto. Não existe vida menor ou maior, inferior ou superior. Engana-se quem mata ou subjuga um animal por julgá-lo um ser inferior. Diante da consciência que abriga a essência da vida, o crime é o mesmo.” (Olympia Salete)

Curiosidade: O Paul nunca fara um show na China por maus tratos aos animais que ele viu num vídeo.

M6NTHS – (2019)

A curta-metragem “M6nth’s” é sobre a vida de um porco na jaula até chegar ao matadouro. O ano passado ganhou o Prémio Panda para Melhor-Curta Metragem, conhecido como o “Óscar Verde”.

No calendário chinês, 2019 é o ano do porco e já está online a curta-metragem que “mostra a vida através dos olhos de um porco que cresceu numa quinta industrial sem ter conhecido o mundo lá fora”, conta a produtora holandesa, Eline Helena Schellekens.

“M6nth’s” tem 12 minutos e não existe mais ninguém a contar a história além do protagonista: o porco, precisamente. O objetivo é sensibilizar quem vê para as condições em que vivem os animais que crescem em matadouros. Com o filme, Schellekens quer questionar o comportamento dos consumidores e pôr o público a pensar se tomariam “as mesmas decisões se pudéssemos olhar para o animal nos olhos”



TROQUE A FACA PELO GARFO – (2011)

A nutricionista Collin Campbell e o cirurgião Caldwell Esselstyn investigam se é possível identificar uma causa comum a todas as doenças degenerativas descobertas nos últimos tempos. Pesquisas extensas e dados vindos dos quatro cantos do mundo, por vários anos mostram que as doenças coronárias, o diabetes, e o câncer podem ser evitadas e mesmo revertidas através de uma alimentação saudável.

Data de lançamento: 6 de maio de 2011 (EUA)

OKJA – (2017)

Um imenso animal e a menina que o criou se veem no fogo cruzado entre o ativismo animal, a ganância empresarial e a ética.

Data de lançamento: 29 de junho de 2017

