

Dieta Planetarna

DIETA PLANETARNA

Dobre dla Ciebie. Dobre dla Ziemi.

To sposób odżywiania, który wspiera zdrowie ludzi i jednocześnie chroni naszą planetę.

LEPSZE DLA CIEBIE



Zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych (np. cukrzycy, chorób serca).



Zapewnia odpowiednią ilość składników odżywczych.



Wspiera dobre samopoczucie i energię.

LEPSZE DLA PLANETY



Mniejsza emisja gazów cieplarnianych.



Ochrona lasów i bioróżnorodności.



Oszczędność wody i zasobów naturalnych.



Zdrowsze gleby i ekosystemy.



NA CZYM POLEGA DIETA PLANETARNA?

To przede wszystkim więcej produktów roślinnych, takich jak:

- ✓ warzywa i owoce
- ✓ pełne ziarna
- ✓ rośliny strączkowe
- ✓ orzechy i nasiona

A mniej produktów pochodzenia zwierzęcego, zwłaszcza czerwonego mięsa i przetworów mięsnych.

Dużo warzyw i owoców

Pełne ziarna

Rośliny strączkowe

Orzechy i nasiona

M mało produktów zwierzęcych

MAŁE WYBORY – WIELKA RÓŻNICA

Dieta planetarna nie wymaga rewolucji. Wystarczy kilka prostych zmian w codziennych nawykach żywieniowych, by realnie wpłynąć na swoje zdrowie i przyszłość naszej planety.

JEDZ ROŚLINY. DBAJ O PLANETĘ.

W AKADEMII MALUCHA

