



Um dia por semana,
siga a opção vegetariana.

www.2semcarne.com



Um dia por semana,
siga a opção vegetariana.

www.2semcarne.com



Um dia por semana,
siga a opção vegetariana.

www.2semcarne.com

UM MOVIMENTO NO MUNDO INTEIRO

A campanha 2.ªs Sem Carne é um movimento internacional nascido em 2003 nos Estados Unidos e que visa contribuir para a tomada de consciência por parte de todos para o impacto que o consumo excessivo de carne tem sobre a saúde humana, o ambiente e os animais.

Hoje, esta campanha já está representada em cerca de 24 países e conta com o apoio de inúmeras figuras públicas como Sir Paul McCartney e de líderes internacionais dos mais variados quadrantes.

Em Portugal, esta campanha é lançada em Outubro de 2011 com um objectivo muito claro: reduzir o consumo de carne em 15%, o equivalente a um dia por semana, para ajudar a reduzir o risco de desenvolver doenças crónicas, travar as alterações climáticas e minimizar o sofrimento animal.

UM MOVIMENTO NO MUNDO INTEIRO

A campanha 2.ªs Sem Carne é um movimento internacional nascido em 2003 nos Estados Unidos e que visa contribuir para a tomada de consciência por parte de todos para o impacto que o consumo excessivo de carne tem sobre a saúde humana, o ambiente e os animais.

Hoje, esta campanha já está representada em cerca de 24 países e conta com o apoio de inúmeras figuras públicas como Sir Paul McCartney e de líderes internacionais dos mais variados quadrantes.

Em Portugal, esta campanha é lançada em Outubro de 2011 com um objectivo muito claro: reduzir o consumo de carne em 15%, o equivalente a um dia por semana, para ajudar a reduzir o risco de desenvolver doenças crónicas, travar as alterações climáticas e minimizar o sofrimento animal.

UM MOVIMENTO NO MUNDO INTEIRO

A campanha 2.ªs Sem Carne é um movimento internacional nascido em 2003 nos Estados Unidos e que visa contribuir para a tomada de consciência por parte de todos para o impacto que o consumo excessivo de carne tem sobre a saúde humana, o ambiente e os animais.

Hoje, esta campanha já está representada em cerca de 24 países e conta com o apoio de inúmeras figuras públicas como Sir Paul McCartney e de líderes internacionais dos mais variados quadrantes.

Em Portugal, esta campanha é lançada em Outubro de 2011 com um objectivo muito claro: reduzir o consumo de carne em 15%, o equivalente a um dia por semana, para ajudar a reduzir o risco de desenvolver doenças crónicas, travar as alterações climáticas e minimizar o sofrimento animal.



Uma iniciativa



Uma iniciativa



Uma iniciativa



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Reduzir a ingestão excessiva de proteínas animais e gorduras saturadas é um primeiro passo para reduzir em 30% as probabilidades de desenvolver doenças coronárias, em até 50% o risco de desenvolver diabetes e em mais de 80% o aparecimento de cancro do cólon.

“Sabe-se que a mortalidade devido a doença coronária é mais baixa em vegetarianos do que em não-vegetarianos, como também se sabe que um regime vegetariano pode ser capaz de reverter o curso de uma doença. Dados científicos revelam a existência de uma relação directa entre um regime vegetariano e um risco diminuído de obesidade, doença coronária, hipertensão, diabetes e alguns tipos de cancro.”
American Dietetic Association.

BENEFÍCIOS PARA O PLANETA

A pecuária intensiva é responsável por 18% das emissões globais de gases causadores do efeito estufa, ao passo que todos os transportes somados geram 13%.(1).

A pecuária gera directamente 80% da desflorestação no bioma amazónico (2) e 14% em todo o mundo.

Somos quase 7 bilhões de pessoas na Terra e criamos, para produzir carne, mais de 70 bilhões de animais (3) que consomem água, comida e recursos energéticos, exigem espaço, despejam detritos, contaminam os mananciais, causam erosão e geram poluição atmosférica.

A criação de animais para abate é uma forma ineficiente de produzir alimentos: para cada quilo de proteína animal são necessários de 3 a 10 kg de proteína vegetal (milho, soja etc.) (4).

(1) FAO (2009)
(2) Ministério da Agricultura
(3) Dados da FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) para 2010. Não inclui peixes e demais animais aquáticos.
(4) FAO (2005)

BENEFÍCIOS PARA OS ANIMAIS

Cerca de 60 bilhões de animais são criados e massacrados anualmente para alimentar os humanos, segundo o Worldwatch Institute. Destes, quase 70% em regime de pecuária intensiva, que os sujeita a uma crueldade inimaginável. As fêmeas são engravidadas à força, as crias retiradas das mães, os porcos são castrados a frio à nascença, são engordados com dietas à base de proteínas, muitas vezes são maltratados e torturados. Vivem em espaços onde mal se podem mexer, nalguns entre milhares de indivíduos, o que leva, no caso das galinhas por exemplo, a que vejam os seus bicos serem cortados para não se magoarem mutuamente. Para se manterem saudáveis, são medicados regularmente com antibióticos, que acabam por entrar na nossa cadeia alimentar.

Estes animais vivem as suas curtas vidas num ambiente stressante, violento, demasiado populoso e frequentemente pouco higiénico.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Reduzir a ingestão excessiva de proteínas animais e gorduras saturadas é um primeiro passo para reduzir em 30% as probabilidades de desenvolver doenças coronárias, em até 50% o risco de desenvolver diabetes e em mais de 80% o aparecimento de cancro do cólon.

“Sabe-se que a mortalidade devido a doença coronária é mais baixa em vegetarianos do que em não-vegetarianos, como também se sabe que um regime vegetariano pode ser capaz de reverter o curso de uma doença. Dados científicos revelam a existência de uma relação directa entre um regime vegetariano e um risco diminuído de obesidade, doença coronária, hipertensão, diabetes e alguns tipos de cancro.”
American Dietetic Association.

BENEFÍCIOS PARA O PLANETA

A pecuária intensiva é responsável por 18% das emissões globais de gases causadores do efeito estufa, ao passo que todos os transportes somados geram 13%.(1).

A pecuária gera directamente 80% da desflorestação no bioma amazónico (2) e 14% em todo o mundo.

Somos quase 7 bilhões de pessoas na Terra e criamos, para produzir carne, mais de 70 bilhões de animais (3) que consomem água, comida e recursos energéticos, exigem espaço, despejam detritos, contaminam os mananciais, causam erosão e geram poluição atmosférica.

A criação de animais para abate é uma forma ineficiente de produzir alimentos: para cada quilo de proteína animal são necessários de 3 a 10 kg de proteína vegetal (milho, soja etc.) (4).

(1) FAO (2009)
(2) Ministério da Agricultura
(3) Dados da FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) para 2010. Não inclui peixes e demais animais aquáticos.
(4) FAO (2005)

BENEFÍCIOS PARA OS ANIMAIS

Cerca de 60 bilhões de animais são criados e massacrados anualmente para alimentar os humanos, segundo o Worldwatch Institute. Destes, quase 70% em regime de pecuária intensiva, que os sujeita a uma crueldade inimaginável. As fêmeas são engravidadas à força, as crias retiradas das mães, os porcos são castrados a frio à nascença, são engordados com dietas à base de proteínas, muitas vezes são maltratados e torturados. Vivem em espaços onde mal se podem mexer, nalguns entre milhares de indivíduos, o que leva, no caso das galinhas por exemplo, a que vejam os seus bicos serem cortados para não se magoarem mutuamente. Para se manterem saudáveis, são medicados regularmente com antibióticos, que acabam por entrar na nossa cadeia alimentar.

Estes animais vivem as suas curtas vidas num ambiente stressante, violento, demasiado populoso e frequentemente pouco higiénico.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Reduzir a ingestão excessiva de proteínas animais e gorduras saturadas é um primeiro passo para reduzir em 30% as probabilidades de desenvolver doenças coronárias, em até 50% o risco de desenvolver diabetes e em mais de 80% o aparecimento de cancro do cólon.

“Sabe-se que a mortalidade devido a doença coronária é mais baixa em vegetarianos do que em não-vegetarianos, como também se sabe que um regime vegetariano pode ser capaz de reverter o curso de uma doença. Dados científicos revelam a existência de uma relação directa entre um regime vegetariano e um risco diminuído de obesidade, doença coronária, hipertensão, diabetes e alguns tipos de cancro.”
American Dietetic Association.

BENEFÍCIOS PARA O PLANETA

A pecuária intensiva é responsável por 18% das emissões globais de gases causadores do efeito estufa, ao passo que todos os transportes somados geram 13%.(1).

A pecuária gera directamente 80% da desflorestação no bioma amazónico (2) e 14% em todo o mundo.

Somos quase 7 bilhões de pessoas na Terra e criamos, para produzir carne, mais de 70 bilhões de animais (3) que consomem água, comida e recursos energéticos, exigem espaço, despejam detritos, contaminam os mananciais, causam erosão e geram poluição atmosférica.

A criação de animais para abate é uma forma ineficiente de produzir alimentos: para cada quilo de proteína animal são necessários de 3 a 10 kg de proteína vegetal (milho, soja etc.) (4).

(1) FAO (2009)
(2) Ministério da Agricultura
(3) Dados da FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) para 2010. Não inclui peixes e demais animais aquáticos.
(4) FAO (2005)

BENEFÍCIOS PARA OS ANIMAIS

Cerca de 60 bilhões de animais são criados e massacrados anualmente para alimentar os humanos, segundo o Worldwatch Institute. Destes, quase 70% em regime de pecuária intensiva, que os sujeita a uma crueldade inimaginável. As fêmeas são engravidadas à força, as crias retiradas das mães, os porcos são castrados a frio à nascença, são engordados com dietas à base de proteínas, muitas vezes são maltratados e torturados. Vivem em espaços onde mal se podem mexer, nalguns entre milhares de indivíduos, o que leva, no caso das galinhas por exemplo, a que vejam os seus bicos serem cortados para não se magoarem mutuamente. Para se manterem saudáveis, são medicados regularmente com antibióticos, que acabam por entrar na nossa cadeia alimentar.

Estes animais vivem as suas curtas vidas num ambiente stressante, violento, demasiado populoso e frequentemente pouco higiénico.