

You Are What You Eat!



당신은 무엇을 먹고 살아가나요?
내가 선택한 음식이 내 몸의 세포가 되고,
내 정신과 마음에 영향을 미칩니다.

♡eat free♡onday

Health, 뭐니뭐니해도 건강이 최고!

가장 많은 사람들이
채식을 선택하는 이유로 꼽은 것은...
바로 건강!



건강에 악영향을 미치는 음식 위는 **적색육류!**

중년 이후 고혈압, 당뇨, 비만 등

대사질환의 주요 원인이 되는

육류섭취
곡류배우

전세계 사망률 위는 심혈관계 질환,
육류섭취가 심혈관계질환을 부추겨요



인류는 지금 비만과의 전쟁!!



채식인들은 상대적으로 체중관리가 쉽고,
나이가 들어서도 날씬하고 건강한 몸을 유지할 수 있어요.

Ariana Grande-Butera, Natalie Portman 등
헐리우드스타들이 선택한 채식!

eat free Monday

2019년 1월 16개국 37명의 과학자들이 모여
지구의 지속가능성을 위한 '인류세 식단'을 발표했다.

인류세 식단에서는

식물기반식으로 바꿀 시


심장질환과 암질환으로 인한 사망자수를

연간 1,100만명 줄일 수 있다고 본대요



Eat Lancet Commission Summery Report
[The Planetary Health Diet]

Meat Free Monday



채식만으로도

균형잡힌 영양소 섭취가 충분해요.

중요한 것은 채식이냐 육식이냐가 아니라,
어떻게 균형잡힌 식단을 구성하느냐에 달려있어요.

