

ILMASTOKRIISI, TERVEYS JA RUOKA



Punainen liha, lihajalosteet ja sokeri ovat erityisen haitallisia terveydelle.

Lihan ja maidon teollinen massatotanto kiihdyttää ilmastokriisiä



Ilmastokriisin seurauksena maapallo lämpenee ja ilmasto muuttuu. Ihmiset ja eläimet kärsivät.

Ilmastokriisin seurauksena maanviljely muuttuu monissa paikoissa mahdottomaksi. Ruoan hinta nousee.



Palkokasvit, pähkinät, siemenet, sienet, vihannekset, marjat ja hedelmät ovat terveellinen valinta.

Sokeria, suolaa ja tyydyttynyttä rasvaa sisältävät prosessoidut ruoat lihottavat ja aiheuttavat mm. sydän- ja verisuonitauteja.



Punaisessa lihassa on paljon haitallista tyydyttynyttä rasvaa. Se lisää sydänsairauksia ja syöpiä.

Valitsemalla viisaasti planeettamme voi paremmin, elinympäristömme voi paremmin, pysyt terveenä ja voit itsekkin paremmin!

Voit hyvin!
Ympäristömme voi hyvin!

Planeettamme voi hyvin!

Syö vihanneksia, palkokasveja, täysjyväviljaa, marjoja ja hedelmiä.

Vältä sokeria ja lihaa.

Osta lähellä tuotettua ruokaa.

Liiku lihasvoimin, eli jalkaisin tai pyörällä, aina kun mahdollista.

Liity mukaan ilmastomuutoksen vastaiseen toimintaan.