



**Magiczny  
Kraków**

## **Międzynarodowy Dzień Wegetarianizmu**

2022-02-11

**Światowy Dzień Wegetarianizmu to święto ustanowione 22 listopada 1977 przez Międzynarodową Unię Wegetariańską. Pomysłodawcą święta było Północnoamerykańskie Towarzystwo Wegetariańskie.**

Wegetarianizm to nie tylko odstawienie mięsa z powodów ideologicznych, ale przede wszystkim zdrowe podejście do żywienia. Ten sposób żywienia pomaga skuteczniej pozbyć się zbędnych kilogramów oraz przyspiesza metabolizm dzięki redukcji tłuszczu otaczającego mięśnie.