



## Jak zachęcić kogoś do diety wegetariańskiej?

2022-07-04

**Pomimo licznych zalet zdrowotnych diety wegetariańskiej jest to dla niektórych wymagający sposób odżywiania, który wymaga dużej świadomości żywieniowej. Ze względu na ogrom korzyści, często chcemy zachęcić kogoś do doświadczenia ich na własnej skórze. Niejednokrotnie, pomimo dobrych intencji, zabieramy się jednak do tego w nieodpowiedni sposób, skutecznie zniechęcając zainteresowanych, zamiast faktycznie zachęcić kogoś do tego eksperymentu. Czego w takim wypadku unikać?**

Najgorszą taktyką na jaką można się zdecydować jest przymus i podparcie do muru. Drastyczne filmiki pokazujące cierpienie zwierząt również najlepiej jest zachować dla siebie, ponieważ nie każdy jest gotowy na takie seanse. Nie trzeba także odwoływać się do krytykowania czyjogoś stylu odżywiania w kontekście idei obrony zwierząt. Te wszystkie punkty wydają się ważne, ale mogą przynieść więcej szkód niż pożytku. Co zamiast tego?

Potencjalnego wegetarianina dobrze jest zachęcić do zamienników mięsa, serwując mu przepyszne roślinne propozycje posiłków. Może to być coś przygotowane prosto z serca lub ugotowane wspólnie tak, aby można było w trakcie takich miniwarsztatów poznać cechy i właściwości nieznanych dotąd produktów. Aby pokazać, że nie trzeba rezygnować także z ulubionych posiłków rekreacyjnych można także skusić się na jedzenie na wynos czy popularny wegetariański fast-food. Może się okazać, że największa obawa związana z różnicą w smaku czy konsystencji sama odejdzie w zapomnienie. Podsuwać można także ciekawe książki, ciekawostki czy też obalać największe mity, które mogą generować spore obawy.

Najlepsza recepta na przekonanie kogoś do zmian to budowanie wspólnych doświadczeń. Rozbudzanie ciekawości i pokazywanie nowych możliwości kulinarnych, bez agresywnej ofensywy to taktyka, która może realnie zachęcić kogoś do zmiany stylu życia, bez poczucia straty.