



**PELA SUA SAÚDE,
PELOS ANIMAIS,
PELO AMBIENTE...**

**POR UM MUNDO
MELHOR!**

Seja bem-vindo/a à Associação Vegetariana Portuguesa. A **AVP** encontra-se ao dispor de todos aqueles que se identificam com o Vegetarianismo e com todas as razões que o fundamentam (éticas, médicas, ecológicas...).

Se já é vegetariano/a junte-se a nós e ajude-nos a promover o Vegetarianismo. Se ainda não é mas deseja tornar-se vegetariano/a ou apenas informar-se, contacte-nos para o e-mail abaixo indicado, que esclareceremos as suas dúvidas.

A comida vegetariana para além de ser uma alimentação saudável e ética, é também mais diversificada e saborosa.

VEJA NO VERSO MAIS RAZÕES PARA SE TORNAR VEGETARIANO/A

EXPERIMENTE COMIDA VEGETARIANA, A **AVP** RECOMENDA:

- ❑ **Terra**, Rua da Palmeira, 15 - Príncipe Real, 1200-311 Lisboa, Tel: 707 108 108
- ❑ **Oriente Chiado**, Rua Ivens 28 r/c, 1200-227 Lisboa, Tel: 213431530
- ❑ **Celeiro**, Rua 1 de Dezembro, nº47 (ao lado do Rossio), 1000 Lisboa, Tel: 213422463

ALGUMAS LOJAS ONDE PODE ADQUIRIR ALIMENTOS SAUDÁVEIS, TANTO VEGETARIANOS COMO DE AGRICULTURA BIOLÓGICA:

- ❑ **Espiral**, Praça Ilha do Faial, 14 A/B (Jardim Cesário Verde na Estefânia), 1000-168 Lisboa, Tel: 213153872; 21 355 39 90; 213155478
- ❑ **Biocoop**, R. Salgueiro Maia, 14 - Figo Maduro, 1700 Lisboa, tel. 21 941 04 79
- ❑ **Lojas Celeiro**.

MAIS INFO - VISITE O NOSSO SITE: [HTTP://AVP.PT.VU](http://AVP.PT.VU)
E-MAIL: AVP@INFONATURE.ORG



**PELA SUA SAÚDE,
PELOS ANIMAIS,
PELO AMBIENTE...**

**POR UM MUNDO
MELHOR!**

Seja bem-vindo/a à Associação Vegetariana Portuguesa. A **AVP** encontra-se ao dispor de todos aqueles que se identificam com o Vegetarianismo e com todas as razões que o fundamentam (éticas, médicas, ecológicas...).

Se já é vegetariano/a junte-se a nós e ajude-nos a promover o Vegetarianismo. Se ainda não é mas deseja tornar-se vegetariano/a ou apenas informar-se, contacte-nos para o e-mail abaixo indicado, que esclareceremos as suas dúvidas.

A comida vegetariana para além de ser uma alimentação saudável e ética, é também mais diversificada e saborosa.

VEJA NO VERSO MAIS RAZÕES PARA SE TORNAR VEGETARIANO/A

EXPERIMENTE COMIDA VEGETARIANA, A **AVP** RECOMENDA:

- ❑ **Terra**, Rua da Palmeira, 15 - Príncipe Real, 1200-311 Lisboa, Tel: 707 108 108
- ❑ **Oriente Chiado**, Rua Ivens 28 r/c, 1200-227 Lisboa, Tel: 213431530
- ❑ **Celeiro**, Rua 1 de Dezembro, nº47 (ao lado do Rossio), 1000 Lisboa, Tel: 213422463

ALGUMAS LOJAS ONDE PODE ADQUIRIR ALIMENTOS SAUDÁVEIS, TANTO VEGETARIANOS COMO DE AGRICULTURA BIOLÓGICA:

- ❑ **Espiral**, Praça Ilha do Faial, 14 A/B (Jardim Cesário Verde na Estefânia), 1000-168 Lisboa, Tel: 213153872; 21 355 39 90; 213155478
- ❑ **Biocoop**, R. Salgueiro Maia, 14 - Figo Maduro, 1700 Lisboa, tel. 21 941 04 79
- ❑ **Lojas Celeiro**.

MAIS INFO - VISITE O NOSSO SITE: [HTTP://AVP.PT.VU](http://AVP.PT.VU)
E-MAIL: AVP@INFONATURE.ORG



**PELA SUA SAÚDE,
PELOS ANIMAIS,
PELO AMBIENTE...**

**POR UM MUNDO
MELHOR!**

Seja bem-vindo/a à Associação Vegetariana Portuguesa. A **AVP** encontra-se ao dispor de todos aqueles que se identificam com o Vegetarianismo e com todas as razões que o fundamentam (éticas, médicas, ecológicas...).

Se já é vegetariano/a junte-se a nós e ajude-nos a promover o Vegetarianismo. Se ainda não é mas deseja tornar-se vegetariano/a ou apenas informar-se, contacte-nos para o e-mail abaixo indicado, que esclareceremos as suas dúvidas.

A comida vegetariana para além de ser uma alimentação saudável e ética, é também mais diversificada e saborosa.

VEJA NO VERSO MAIS RAZÕES PARA SE TORNAR VEGETARIANO/A

EXPERIMENTE COMIDA VEGETARIANA, A **AVP** RECOMENDA:

- ❑ **Terra**, Rua da Palmeira, 15 - Príncipe Real, 1200-311 Lisboa, Tel: 707 108 108
- ❑ **Oriente Chiado**, Rua Ivens 28 r/c, 1200-227 Lisboa, Tel: 213431530
- ❑ **Celeiro**, Rua 1 de Dezembro, nº47 (ao lado do Rossio), 1000 Lisboa, Tel: 213422463

ALGUMAS LOJAS ONDE PODE ADQUIRIR ALIMENTOS SAUDÁVEIS, TANTO VEGETARIANOS COMO DE AGRICULTURA BIOLÓGICA:

- ❑ **Espiral**, Praça Ilha do Faial, 14 A/B (Jardim Cesário Verde na Estefânia), 1000-168 Lisboa, Tel: 213153872; 21 355 39 90; 213155478
- ❑ **Biocoop**, R. Salgueiro Maia, 14 - Figo Maduro, 1700 Lisboa, tel. 21 941 04 79
- ❑ **Lojas Celeiro**.

MAIS INFO - VISITE O NOSSO SITE: [HTTP://AVP.PT.VU](http://AVP.PT.VU)
E-MAIL: AVP@INFONATURE.ORG

PELA SUA SAÚDE:

Nos últimos anos, extensivos estudos médicos têm provado que 80 a 90 % dos cancros, doenças cardiovasculares, diabetes, artrite, osteoporose, obesidade, impotência e doenças degenerativas, estão associadas ao consumo de carne e outros produtos de origem animal. Algumas razões prendem-se ao facto de que, regra geral, os animais são frequentemente “tratados/alimentados” com hormonas, antibióticos, pesticidas e outros químicos, que ficam no seu organismo e consequentemente para o das pessoas que os consomem.

Ao adoptar uma alimentação vegetariana está a prevenir o aparecimento de uma grande série de doenças, e portanto a assegurar uma vida mais longa e saudável.

PELOS ANIMAIS:

Está cientificamente provado que todos os animais com sistema nervoso central e cérebro (mamíferos, aves, répteis, peixes...), têm, tal como nós, a capacidade de sentir dor, medo, frio, calor, alegria, angústia, ansiedade, de manifestar o desejo de não morrer, de ter recordações e de agir intencionalmente. Todos os anos são mortos dezenas de biliões de animais em Portugal e no mundo, que passam a sua curta vida confinados a espaços onde mal se podem mexer, que têm péssimas condições, e onde diariamente são maltratados/torturados das mais variadas formas. Durante a viagem até aos matadouros os animais são transportados sem as mínimas condições de higiene, empilhados uns por cima dos outros, sem comida nem água. Chegados aos matadouros os animais são na maioria das vezes mal atordoados e são mortos de uma forma cruel e desumana, estando ainda plenamente conscientes na altura. A cada segundo que passa, vários biliões de animais passam por um imenso sofrimento.

Ao reconhecermos que os animais têm o direito de não sofrer e o direito à vida, o vegetarianismo surge como uma opção natural e ética que abdica da contribuição para o sofrimento animal. Pode não ser você a matar os animais, mas é você que financia a sua “vida” de tortura e consequente morte.

PELO AMBIENTE:

A produção animal é uma das maiores causadoras da poluição mundial, a um nível geral, dos lençóis de água, dos solos, florestas e selvas, ajudando mesmo a destruir a camada de ozono.

Muitos milhares de hectares de florestas/selvas virgens são destruídos todos os anos para criar pastos para gado, destruindo locais com grande biodiversidade, como a Selva Amazónica. Centenas de milhões de litros de água e milhões de toneladas de cereais e outras plantas são gastos para alimentar os animais para consumo humano. Se todos estes gastos revertissem para os países de Terceiro Mundo, a fome seria erradicada do planeta.

A produção de frutas, legumes e cereais é mais sustentável do ponto de vista social, económico e ambiental.

PELA SUA SAÚDE:

Nos últimos anos, extensivos estudos médicos têm provado que 80 a 90 % dos cancros, doenças cardiovasculares, diabetes, artrite, osteoporose, obesidade, impotência e doenças degenerativas, estão associadas ao consumo de carne e outros produtos de origem animal. Algumas razões prendem-se ao facto de que, regra geral, os animais são frequentemente “tratados/alimentados” com hormonas, antibióticos, pesticidas e outros químicos, que ficam no seu organismo e consequentemente para o das pessoas que os consomem.

Ao adoptar uma alimentação vegetariana está a prevenir o aparecimento de uma grande série de doenças, e portanto a assegurar uma vida mais longa e saudável.

PELOS ANIMAIS:

Está cientificamente provado que todos os animais com sistema nervoso central e cérebro (mamíferos, aves, répteis, peixes...), têm, tal como nós, a capacidade de sentir dor, medo, frio, calor, alegria, angústia, ansiedade, de manifestar o desejo de não morrer, de ter recordações e de agir intencionalmente. Todos os anos são mortos dezenas de biliões de animais em Portugal e no mundo, que passam a sua curta vida confinados a espaços onde mal se podem mexer, que têm péssimas condições, e onde diariamente são maltratados/torturados das mais variadas formas. Durante a viagem até aos matadouros os animais são transportados sem as mínimas condições de higiene, empilhados uns por cima dos outros, sem comida nem água. Chegados aos matadouros os animais são na maioria das vezes mal atordoados e são mortos de uma forma cruel e desumana, estando ainda plenamente conscientes na altura. A cada segundo que passa, vários biliões de animais passam por um imenso sofrimento.

Ao reconhecermos que os animais têm o direito de não sofrer e o direito à vida, o vegetarianismo surge como uma opção natural e ética que abdica da contribuição para o sofrimento animal. Pode não ser você a matar os animais, mas é você que financia a sua “vida” de tortura e consequente morte.

PELO AMBIENTE:

A produção animal é uma das maiores causadoras da poluição mundial, a um nível geral, dos lençóis de água, dos solos, florestas e selvas, ajudando mesmo a destruir a camada de ozono.

Muitos milhares de hectares de florestas/selvas virgens são destruídos todos os anos para criar pastos para gado, destruindo locais com grande biodiversidade, como a Selva Amazónica. Centenas de milhões de litros de água e milhões de toneladas de cereais e outras plantas são gastos para alimentar os animais para consumo humano. Se todos estes gastos revertissem para os países de Terceiro Mundo, a fome seria erradicada do planeta.

A produção de frutas, legumes e cereais é mais sustentável do ponto de vista social, económico e ambiental.

PELA SUA SAÚDE:

Nos últimos anos, extensivos estudos médicos têm provado que 80 a 90 % dos cancros, doenças cardiovasculares, diabetes, artrite, osteoporose, obesidade, impotência e doenças degenerativas, estão associadas ao consumo de carne e outros produtos de origem animal. Algumas razões prendem-se ao facto de que, regra geral, os animais são frequentemente “tratados/alimentados” com hormonas, antibióticos, pesticidas e outros químicos, que ficam no seu organismo e consequentemente para o das pessoas que os consomem.

Ao adoptar uma alimentação vegetariana está a prevenir o aparecimento de uma grande série de doenças, e portanto a assegurar uma vida mais longa e saudável.

PELOS ANIMAIS:

Está cientificamente provado que todos os animais com sistema nervoso central e cérebro (mamíferos, aves, répteis, peixes...), têm, tal como nós, a capacidade de sentir dor, medo, frio, calor, alegria, angústia, ansiedade, de manifestar o desejo de não morrer, de ter recordações e de agir intencionalmente. Todos os anos são mortos dezenas de biliões de animais em Portugal e no mundo, que passam a sua curta vida confinados a espaços onde mal se podem mexer, que têm péssimas condições, e onde diariamente são maltratados/torturados das mais variadas formas. Durante a viagem até aos matadouros os animais são transportados sem as mínimas condições de higiene, empilhados uns por cima dos outros, sem comida nem água. Chegados aos matadouros os animais são na maioria das vezes mal atordoados e são mortos de uma forma cruel e desumana, estando ainda plenamente conscientes na altura. A cada segundo que passa, vários biliões de animais passam por um imenso sofrimento.

Ao reconhecermos que os animais têm o direito de não sofrer e o direito à vida, o vegetarianismo surge como uma opção natural e ética que abdica da contribuição para o sofrimento animal. Pode não ser você a matar os animais, mas é você que financia a sua “vida” de tortura e consequente morte.

PELO AMBIENTE:

A produção animal é uma das maiores causadoras da poluição mundial, a um nível geral, dos lençóis de água, dos solos, florestas e selvas, ajudando mesmo a destruir a camada de ozono.

Muitos milhares de hectares de florestas/selvas virgens são destruídos todos os anos para criar pastos para gado, destruindo locais com grande biodiversidade, como a Selva Amazónica. Centenas de milhões de litros de água e milhões de toneladas de cereais e outras plantas são gastos para alimentar os animais para consumo humano. Se todos estes gastos revertissem para os países de Terceiro Mundo, a fome seria erradicada do planeta.

A produção de frutas, legumes e cereais é mais sustentável do ponto de vista social, económico e ambiental.

