

# Veggie Challenge Checklist

**Připravte se na svou 30denní výzvu ProVeg Veggie Challenge díky následujícímu checklistu, který vám pomůže nastartovat váš zdravý a lahodný měsíc plný nových chutí!**

## Co udělat hned teď

**Zapište si svou motivaci:** Vezměte si papír a napište, proč jste do této výzvy šli. Někteří z těch, které během následujícího měsíce potkáte, se budou ptát, proč jste se přihlásili do Veggie Challenge a možná budou dokonce proti, což může být dost demotivující. Když si svou počáteční motivaci napíšete na papír, může vám to později pomoci. Umístěte si potom svou motivaci třeba na zeď, ať se na ni díváte několikrát denně.

## Checklist

- Připojte se k facebookové skupině [ProVeg Veggie Challenge](#).
- Napište si seznam potravin (např. maso, mléčné výrobky, vejce atd.), kterým se následujících 30 dní chcete vyhnout, a poté si vytvořte vlastní seznam potravin, které běžně jíte a které obsahují tyto živočišné produkty, kterým se nyní vyhýbáte. Vytiskněte si seznam nebo si jej uložte do záložek a ujistěte se, že tyto produkty nejsou u vás doma po dobu trvání Veggie Challenge – to abyste nebyli v pokušení nebo omylem neporušili výzvu.
- Vytiskněte si nebo si uložte do záložek seznam produktů, které se vám líbí a které jsou vhodné pro veganky a vegetariány. Přidejte také informace o tom, kde tyto produkty koupit a jak je použít v kuchyni. Nezapomeňte si seznam vzít s sebou na nákup.

## Příprava na Veggie Challenge

**Napište si své stravovací návyky:** Projděte si svůj každodenní jídelníček a zapište si své stravovací návyky. Běžně si k obědu děláte šunkový sendvič? Podívejte se na alternativu šunky bez masa. Rozhodli jste se pro Veggie Challenge v čistě rostlinné variantě? Pak se ujistěte, že máte v lednici rostlinné mléko na ranní kávu apod.

## Checklist

- Zamyslete se nad tím, jak budete sledovat svůj pokrok: zkuste si například vést deník, používat aplikaci na sledování návyků nebo si dát za úkol, že každý úspěšný den, kdy nesníte žádný živočišný produkt, popíšete v zajímavém příspěvku na sociálních sítích.
- Berte si s sebou vždy nějakou záložní svačinu pro případ, že na cestách dostanete opravdu velký hlad a v okolí nebude žádné rostlinné jídlo. Nakupte si veganské

[www.veggiechallenge.cz](http://www.veggiechallenge.cz)

Zapoj se do ProVeg Veggie Challenge a zkus jíst více rostlinně po dobu 30 dnů.

**VEGGIE CHALLENGE**

tyčinky, pytlíky s oříšky a sušeným ovocem nebo veganské kreky. Skvělá svačina je také zelenina s hummusem nebo wrap.

- Připravte si praktický seznam s nejbližšími veganskými restauracemi, kavárnami či obchody, kde se dá sehnat něco rostlinného – určitě vám v tom pomůže aplikace Happy Cow.
- Vyberte 5 nejoblíbenějších receptů na snídani, oběd a večeři na dny, kdy nebudete mít čas nebo náladu vymýšlet něco speciálního. Nejlepší je zvolit takové recepty, na které máte ingredience vždy po ruce.
- P.S. Inspiraci najdete v [databázi receptů ProVeg!](#)

## Co udělat první den?

**Jak se motivovat?** Zamyslete se nad nějakou odměnou, kterou můžete sami sobě nabídnout za to, když se vám podaří dodržet celou výzvu.

## Checklist

- Je důležité informovat své přátele a rodinu, že následující měsíc nechcete jíst živočišné produkty. Pokud se tento měsíc nestanete úplnými vegetariány nebo vegankami, nevádí! Ale v zájmu jasnosti stále pomáhá vysvětlit svému okolí, že se snažíte změnit své stravovací návyky. Často je totiž běžným jídlem varianta s masem a může být těžké vysvětlit svým blízkým, proč jeden den jíte živočišné produkty, ale druhý den je odmítáte.
- Najděte si někoho, kdo vám výzvu bude připomínat a možná do toho půjde s vámi. Pokud v okruhu vašich přátel, rodiny či kolegů a kolegyně není nikdo, zeptejte se ve skupině [ProVeg Veggie Challenge](#) na Facebooku – pravděpodobně se ve vašem městě najde někdo další, kdo se také přihlásil.
- Zjistěte, zda vaše nejoblíbenější restaurace nabízejí rostlinné možnosti. Pokud ne, zeptejte se jich, zda by byli ochotni nějaké jídlo připravit. Pomůže to nejen vám, ale i dalším zákazníkům a zákaznicím, kteří by chtěli více rostlinných jídel (ale neodvážili se zeptat).

[www.veggiechallenge.cz](http://www.veggiechallenge.cz)

Zapoj se do ProVeg Veggie Challenge a zkus jíst více rostlinně po dobu 30 dnů.

**VEGGIE CHALLENGE**