

5 choses à savoir AVANT DE SE LANCER

BIEN SE PRÉPARER

*Le Veggie Challenge vous tente ?
Vous êtes motivé(e) ? Vous avez soif
de découverte ?*

Téléchargez nos ressources en ligne :
elles vous aideront à vous organiser
et à garder votre motivation intacte.
Nous vous accompagnerons tout au
long du Veggie Challenge avec des
conseils, des astuces, des informations
et bien sûr de nombreuses recettes.

CE QUI VA CHANGER DANS VOTRE VIE

Qu'il s'agisse de mieux vivre en accord
avec votre conscience ou de réussir un
défi que vous vous lancez, **vous sorti-
rez grand(e) du Veggie Challenge et
augmenterez votre confiance en vous.**
Autres points positifs : ce sera aussi l'oc-
casion de découvrir d'autres aliments et
quantités de savoureuses recettes, de
nouvelles boutiques et de vous informer
sur des sujets peu médiatisés.

CÔTÉ NUTRITION

C'est officiel : **une alimentation vé-
gétalienne bien équilibrée est bonne
pour la santé** ! Grâce à notre Veggie
Challenge, vous découvrirez des ath-
lètes vegan et saurez où et comment
trouver tous les nutriments indispen-
sables à votre organisme et à votre
tonus : protéines, calcium, fer, oméga-3
ou vitamine B12 n'auront plus de secrets
pour vous !

VOUS ÊTES VOTRE MEILLEUR ALLIÉ

Tout au long du Veggie Challenge, vous
serez votre meilleur(e) allié(e) ! Vous
seul(e) connaissez vos habitudes, vos
points forts et vos petites faiblesses.

Faites-vous et faites-nous confiance :
**le Challenge est à la portée de tout le
monde.** Que vous soyez simplement cu-
rieux(se) ou très motivé(e), profitez-en
pour vous lancer dans l'aventure - mais
attention : non seulement vous risquez
d'y prendre goût, mais en plus vous
pouvez vous découvrir de nouvelles mo-
tivations. On vous aura prévenu(e) !

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E) !

Vous engager au Veggie Challenge
ne veut pas dire vous isoler, bien au
contraire ! Profitez de l'occasion pour
**partager avec votre entourage vos dé-
couvertes culinaires.** Une fois inscrit(e)
au Veggie Challenge, vous pourrez
aussi vous inscrire et **échanger** sur son
groupe Facebook privé.

Retrouvez toutes nos ressources
sur vegan-pratique.fr