

změna je život a v tomto případě doslova .....	09
--	----

## 01 **TEORETICKÁ ČÁST** **13**

kognitivní disonance .....	15
speciesismus neboli druhismus .....	17
zvířecí holokaust .....	19
mýty o mase .....	21
pravda o mase .....	37
maso škodí vám i vašemu okolí .....	41
epidemie a maso .....	43
vaše obavy .....	45
vaše rozhodnutí a váš důvod .....	47
jak začít .....	49

## 02 **PRAKTICKÁ ČÁST / Odbourávání masa den po dni** **53**

### **1. týden dva dny bez masa**

01. den	krutá realita .....	55
02. den	naše planeta .....	59
03. den	azylové farmy .....	61
04. den	sdílení .....	63
05. den	nové suroviny .....	65
06. den	první bezmasý den .....	67
07. den	druhý bezmasý den .....	69

### **2. týden tři dny bez masa**

08. den	nové recepty .....	73
09. den	nové restaurace .....	75
10. den	třetí bezmasý den .....	77
11. den	železo a B12 .....	79
12. den	nenechat se odradit .....	81
13. den	čtvrtý bezmasý den .....	83
14. den	pátý bezmasý den .....	85

## 3. týden pět dnů bez masa

15. den	vaše zdraví .....	89
16. den	šestý bezmasý den .....	93
17. den	sedmý bezmasý den .....	95
18. den	mít ze sebe dobrý pocit .....	97
19. den	osmý bezmasý den .....	99
20. den	devátý bezmasý den .....	101
21. den	desátý bezmasý den .....	103

## 4. týden sedm dnů bez masa

22. den	jedenáctý bezmasý den .....	107
23. den	dvanáctý bezmasý den .....	109
24. den	třináctý bezmasý den .....	111
25. den	čtrnáctý bezmasý den .....	113
26. den	patnáctý bezmasý den .....	115
27. den	šestnáctý bezmasý den .....	117
28. den	sedmnáctý bezmasý den .....	119

## BONUSY

DALŠÍ RECEPTY .....	124
MOJE OBLÍBENÉ PRAŽSKÉ RESTAURACE .....	133
VEGE SKUPINY .....	138
AKTIVISMUS .....	140
VÁŠ NOVÝ ŽIVOT .....	142
O AUTORCE .....	145
ZDROJE A ODKAZY .....	146
DOPORUČENÁ LITERATURA .....	151
CHECKLIST .....	152
PODĚKOVÁNÍ .....	156