



5 Choses à savoir avant de se lancer

1

Bien se préparer

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

3

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 sortirez grandi(e) du Veggie Challenge et augmenterez votre confiance en vous. Autres points positifs : ce sera aussi l'occasion de découvrir d'autres aliments et quantités de savoureuses recettes, de nouvelles boutiques et de vous informer sur des sujets peu médiatisés.

5

Nutrition

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

2

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 curieux(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 motivations. On vous aura prévenu(e) !

4

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 découvertes culinaires, et tester avec vos proches des menus 100 % végétal dans un restaurant charté [VegOresto](#).

Une fois inscrit(e) au Veggie Challenge, vous pourrez aussi vous inscrire et échanger sur son groupe Facebook privé.