



どんなに長い道のりであったとしても、小さな一歩から歩き出す必要がある。

Taking Small Steps Forward

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。



「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

From Vegetarianism, to Awareness, to Conscious Eating



「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。



自由に選ばれたときにのみ、適用するものというのがいくつかあるんだ。

キルタンはアートであり科学、それ故にとてつもなく現代的なんだよ。

Kirtan as Art

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

Kirtan in Yoga

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

World Wide Veggy People!

世界のVeggy Peopleに聞く、食とライフスタイル



Photographer Patrick O'Shea
Interviewer: K. Tani, Seattle, WA
Copyright: Shutter Images / Getty Images

The Kirtan Experience

「動物性食品を減らす」という目標は、健康や環境に良い影響を与える。しかし、いきなり肉や魚を完全に排除するのは難しい。小さな一歩から始めることが大切だ。例えば、肉の日を減らす、魚の日を減らす、あるいは野菜の量を増やすなど、自分に合ったペースで進めよう。小さな変化が、大きな成果につながる。

