

Když vidím, že něco nefunguje, tak to začnu dělat jinak	156
Zvyk je železná košile	158
Někdo říká – všechno, ale s mírou	161
Ale jíst zdravě je drahé... ..	161

Dopad na planetu

Živočišný průmysl produkuje více skleníkových plynů než veškerá doprava dohromady	163
Chov hospodářských zvířat využívá 83 % zemědělské půdy na Zemi	165
Živočišný průmysl je příčinou masového vymírání biologických druhů	166
Chov dobytka spotřebuje 1/3 sladké vody na Zemi	167
Dobytěk zkonzumuje polovinu veškeré vypěstované rostlinné potraviny na Zemi	168
Šetříme přírodu. Skutečně?	169
Chov dobytka se týká i oceánů. Jak?	172
Klima	173

Závěr

Co je to extrém?	185
Veganství není módní vlna	186
Přínosy plnohodnotné rostlinné stravy – shrnutí	188
Cesta	188
Krůček po krůčku	189
Dokumentární filmy	191
Zdroje	192