













































IL MIO MESE VEG



LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
						
						
						
						
						
						



Segna sul calendario tutti i tuoi LunedìVeg e gli altri giorni in cui riuscirai a seguire un'alimentazione cruelty-free. Annotati anche le scoperte e le ricette che ti hanno colpito di più.

Alla fine del mese guarda i passi fatti e prova a fare ancora meglio in quello successivo!