VITTORIA TOMASSINI

Vivi consapevole

Lifestyle, fashion e beauty
vegano e *cruelty-free*

Dalla creatrice di
THE OPTIMISTIC APPLE

"La guida definitiva, affidabile al 100%, per vivere in maniera più consapevole."
Carlotta Perego - Cucina Botanica

FABBRI EDITORI

VITTORIA TOMASSINI

Vivi consapevole

Lifestyle, fashion e beauty vegano e *cruelty-free*

FABBRI EDITORI

Pubblicato per

FABBRI EDITORI

da Mondadori Libri S.p.A.

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Prima edizione: settembre 2022

ISBN 978-88-915-8694-0

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano
Progetto grafico e impaginazione: Margherita Travaglia / studio pym
Illustrazioni: Chiara Collinassi / studio pym

A Didi e Cesare,
i due cani che mi hanno cambiato la vita.
Grazie.

Sommario

9 • Un libro necessario *di Carlotta Perego*
15 • Introduzione
19 • Perché scegliere di diventare vegani?
45 • Non solo cibo
53 • Guida a una transizione alimentare
61 • Una cucina vegana
79 • Beauty vegan e *cruelty-free*
103 • Un armadio *animal-free*
125 • Una casa vegana
141 • Socialità
159 • Vuoi fare di più?
171 • Note
173 • Glossario
183 • Ringraziamenti
187 • Fonti

Un libro necessario

di Carlotta Perego – Cucina Botanica

Ho conosciuto Vittoria circa due anni fa, quando una sera, dopo aver ricevuto un direct su Instagram da parte sua, ho (finalmente) scoperto il suo profilo.

Ricordo che mi ha colpito immediatamente: il suo feed era di una bellezza sbalorditiva, ma c'era anche molto altro. Quello che si dice essere la cosa più importante in assoluto nel mondo dei social: il contenuto! Ecco, i contenuti di Vittoria erano – e sono tutt'oggi – precisi, organizzati, interessantissimi.

Il suo obiettivo, in pochi minuti, mi era assolutamente chiaro: mostrare alle persone come seguire uno stile di vita vegano a tutto tondo, ovvero oltre all'alimentazione. Perché si sa, per molti il primo passo è togliere carne e pesce dal piatto, seguito dagli altri derivati animali, ma oltre a ciò che mettiamo in tavola c'è tanto altro: vestiti, make-up, prodotti per le pulizie, e chi più ne ha più ne metta.

Ricordo di essere rimasta assorta per ore a leggere i suoi articoli e a guardare le bellissime immagini a essi allegate. Nonostante fossi già vegana da anni, grazie a Vittoria e al suo profilo ho trovato tantissime informazioni che non conoscevo: gli additivi di origine animale, i retroscena del fast fashion e l'importanza dello scegliere prodotti *cruelty-free* sono solo alcune delle nozioni che ho imparato per merito suo.

Ciò che scrive Vittoria è piacevolissimo da leggere, ricco di informazioni per niente scontate (ma raccontate in maniera comprensibile), e le fonti a supporto di ciò che dice sono sempre riportate con meticolosità.

Vivi consapevole è sicuramente il libro
che avrei voluto leggere tanti anni fa,
quando ho cominciato, appunto, a consumare
in maniera più consapevole. Semplice, dritto
al punto, ricchissimo di informazioni utili
per la me del passato (e anche del presente!
C'è sempre da imparare).

Sono certa che mi avrebbe dato istantaneamente le risposte a diversi dubbi, e che mi avrebbe fatto risparmiare ore di ricerche per capire, per esempio, quale shampoo comprare, quale dicitura evitare in un prodotto di make-up o quali materiali prediligere nell'abbigliamento.

Vittoria ha creato una vera e propria guida, affidabile al 100%, per tutti i consumatori che vogliono fare del loro meglio, vegani e non.

È stata la prima a parlare di queste tematiche in Italia e l'ha sempre fatto in maniera professionale e approfondita, per questo sono davvero felice che proprio i suoi contenuti abbiano finalmente preso la forma fisica di un libro – e che ciò possa rendere queste preziose informazioni più facili da reperire sfogliando comodamente queste pagine, oltre che alla portata di un pubblico sempre più ampio!

Conoscendo l'autrice di persona e sapendo bene quanto impegno metta dietro a tutto ciò che fa, posso assicurarvi che all'interno di questo libro ci sono anni di ricerche, nottate di studi, ore e ore dedicate a ogni singolo dettaglio.

Mi sento di dirvi con certezza che questo è il manuale che non può mancare nelle librerie di chi cerca di consumare in maniera più consapevole.

Non bisogna essere perfetti, qui nessuno vi chiederà mai questo, anche perché la perfezione è un concetto