

# 如何達成快樂的素食生活

## 【檢查表】

這個清單是幫助您參考的一些核心觀念：

- 我已經了解我為什麼要吃素食
- 我已經知道有植物性的食物營養可以替代肉類的營養
- 我可以嘗試素食的生活從一個月一餐漸漸持續到一天一餐以上
- 我已經找到我喜歡的食物
- 在喜歡的食物分類中每一種類的食物都至少有五樣以上
- 我已經紀錄20家以上有供應素食的餐廳
- 朋友圈裡有至少8人可以接受或喜歡和我一起吃飯
- 我可以習慣沒有肉類的生活

[按此下載您的紀錄表](#)