

**DURANTE UMA SEMANA  
TE DESAFIAMOS A NÃO  
CONSUMIR CARNE**  
e experimentar novas  
combinações de sabores.

**Você que já não come carne  
também pode participar!**

**▶ O SEU 1º VÍDEO PRECISA INCLUIR:**

- 1 Quem é você (nome e cidade);
- 2 Quanto tempo planeja ficar sem consumir carne (pedimos que seja **pelo menos uma semana**);
- 3 **A razão pela qual você está fazendo isso** (você pode escolher qualquer coisa - reduzir a carne pelo o clima, pelas as florestas, pela saúde, pelas futuras gerações...);
- 4 **Desafiar outra pessoa** a fazer o mesmo, ela também pode fazer o seu próprio vídeo do desafio;
- 5 Não se esqueça de adicionar **#LessMeatMoreVeg** e **#SemanaSemCarne** e marcar o **@greenpeacebrasil**;
- 6 **Sugerimos que a frase "Menos Carne, Mais Vegetais" apareça no vídeo** (seja em uma fala sua, em um cartaz...);
- 7 Sinta-se à vontade para postar no Facebook também;
- 8 Atualizações de como está sendo o desafio para você, são bem-vindas. **Se não quiser gravar um vídeo todo dia, pode postar uma única foto no Instagram**, mas ela precisa ter todas as informações de como está sendo o desafio (você pode escrever na sua foto).

**LEMBRE-SE DE COLOCAR AS HASHTAGS:**  
**#LessMeatMoreVeg** e **#SemanaSemCarne** de marcar o **@greenpeacebrasil** na sua legenda

**CHEGOU  
A HORA DE  
MENOS CARNE,  
MAIS VEGETAIS!**

**#SemanaSemCarne.**

O desafio consiste em **vídeos/fotos que serão postados em suas redes sociais** (de preferência nos stories do Instagram) contando a experiência de não consumir carne por 1 semana.



**Quando a semana terminar, faça um POST DE VITÓRIA**, mesmo se não conseguiu completar uma semana inteira sem carne. Compartilhe os principais desafios que encontrou. **Sinta-se vitorioso!**

**VOCÊ QUE JÁ NÃO COME CARNE  
TAMBÉM PODE PARTICIPAR!**

Siga os mesmos passos acima, contando a sua experiência como vegetariano ou vegano, para incentivar as pessoas a reduzirem o consumo de carne no dia-a-dia.

**Ao longo da semana você compartilhe suas receitas vegetariananas ou veganas favoritas e dicas de como reduzir o consumo de carne, incentivando as pessoas a terem esse hábito!**

**Precisa de ajuda?**

Acesse [greenpeace.org/brasil/participe/reduza-seu-consumo-de-carne](https://greenpeace.org/brasil/participe/reduza-seu-consumo-de-carne) ou [semanasemcarne.com.br](https://semanasemcarne.com.br)



COM PEQUENOS GESTOS, NÓS  
PODEMOS PROTEGER O NOSSO MEIO  
AMBIENTE E O FUTURO DO PLANETA!

