

VEGETARIANO EN 21-DÍAS

PCRM Physicians Committee for Responsible Medicine

[Vegetariano en 21 Dias](#) launches on Oct. 1 to help Spanish speakers in the United States, Latin America, and around the world follow PCRM's free online Kickstart program that has helped hundreds of thousands of people switch to a healthful plant-based diet.

In recent years, Spanish-speaking countries have been inundated with unhealthful meat and dairy products, often displacing plant-based staples. These foods contribute to obesity and chronic diseases. Close to 70 percent of Mexican adults are overweight or obese. Cancer is the leading cause of death among U.S. Hispanics.

The Spanish-language [Vegetariano en 21 Dias](#) can help reverse this trend. It offers 21 daily e-mail messages that provide free access to:

- Three weeks of meat- and dairy-free versions of traditional, disease-fighting recipes from Spanish-speaking countries
- Nutrition webcasts featuring Joaquin Carral, M.D., and Aurora Leon, M.D.
- An all-new lineup of recipes and celebrity coaches including
- Marco Regil, international TV host who used a vegan diet to conquer a weight problem
- Yvonne DeLaRosa, actress who was raised vegetarian
- Carlos Anaya, award-winning journalist
- Terry Hope Romero, author of *Viva Vegan!: Authentic Vegan Latina American Recipes*
- Marco Borges, celebrity personal trainer whose clients include Beyoncé and Jay-Z
- Physicians, dietitians, and other nutrition experts providing nutrition tips and answering questions in an online forum
- An interactive restaurant guide

Register for the Spanish-language program today at Vegetarianoen21dias.org. And make sure to share this message with your Spanish-speaking relatives, friends, and acquaintances.



Celebrity advice from **Marco Regil,**



Terry Hope Romero,



Marco Borges, and more!

Please use the following content to e-mail your Spanish speaking friends.

Subject line: ¡Celebridades ayudan a La Comité de Médicos que Ejercen Medicina Responsable (PCRM) a comenzar el programa "Vegetariano en 21 días" el primero de Octubre!

Text: ["Vegetariano en 21 días"](#) comienza el primero de Octubre para ayudar a los hispanohablantes en EEUU, Latinoamérica, y todo el mundo a seguir el programa online gratuito que ha facilitado la transición de cientos de miles de personas a una dieta saludable basada en las plantas.

Recientemente, mucha carne y muchos productos lácteos han sido importados a países hispanohablantes. Estos productos muchas veces remplazan una dieta más basada en plantas. Estas comidas no saludables contribuyen a la obesidad y las enfermedades crónicas. Casi el 70% de los adultos Mexicanos están con sobrepeso. El cáncer es la causa más frecuente de la muerte de los latinos en EEUU.

El programa ["Vegetariano en 21 días"](#) en español puede combatir estos problemas. Ofrece 21 mensajes de email-uno cada día del programa- que proveen acceso gratuito a:

- Tres semanas de recetas tradicionales de países hispanohablantes que no utilizan la leche ni la carne
- Webcasts sobre la nutrición con el doctor Joaquin Carral y la doctora Aurora Leon
- Nuevas recetas y nuevos entrenadores reconocidos, incluyendo:
- Marco Regil, presentador de TV quien usó una dieta vegetariana para combatir el estar con sobrepeso
- Yvonne DeLaRosa, actriz quien ha sido una vegetariana desde la niñez
- Carlos Anaya, periodista de celebridades y ganador de varios premios
- Terry Hope Romero, autora de *Viva Vegan!: Authentic Vegan Latina American Recipes*
- Marco Borges, entrenador de atletismo para celebridades cuyos clientes incluyen Jay-Z y Beyoncé
- Doctores, dietéticos, y otros expertos de nutrición quienes van a proveer consejos de nutrición y contestar preguntas en un foro online
- Una guía de restaurantes interactiva

Regístrese para el programa en español hoy en Vegetarianoen21dias.org. Por favor, comparta este mensaje con sus amigos y familiares hispanohablantes.