

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Veganství jako součást osobní identity

vliv na postoje a životní styl

Vypracovala: Nikol Rauerová

Vedoucí práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

České Budějovice 2019

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce.

Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 25. 4. 2019

Podpis studenta:

## Poděkování

Za cenné rady a trpělivý přístup bych ráda poděkovala vedoucí své kvalifikační práce, paní prof. PaedDr. Ivě Stuchlíkové, CSc. Mé poděkování patří také panu Davidu Karlovi, Ph.D., který mi byl nepostradatelným průvodcem při psaní empirické části.

## **Abstrakt**

Cílem kvalifikační práce, pro kterou jsme si zvolili kvalitativní přístup, a která je mnohopřípadovou studií, bylo porozumět, jakým způsobem vegani své veganství prožívají a jak ovlivňuje jejich myšlení a chování.

Z námi formulovaného výzkumného problému: „Jak se odráží veganství v postojích a životním stylu vegana?“, jsme následně vyabstrahovali dvě výzkumné otázky, na které kvalifikační práce, prostřednictvím Interpretativní fenomenologické analýzy, přináší odpovědi. Výzkumné otázky zněly:

1. **Jak se subjektivní zkušenost vegana odráží v jeho postojích, tedy v chování, myšlení a prožívání?**
2. **Jak vegan vnímá druhé a svět?**

Výsledky předkládají pohled na zkušenosti veganů s veganstvím a poukazují na myšlení, chování a prožívání veganů. Ústředními tématy, která vstupují do života veganů, jsou témata etika, ekologie a zdraví. Z nichž je pro vegany nejpodstatnější téma etika, ze kterého vychází myšlenka, že využívání zvířat není správné. Méně podstatným tématem je téma ekologie s postojem, že planetu bychom si měli chránit a nejméně důležitým je téma zdraví. V oblasti vztahů s ostatními a blízkými vyplývá, že vegani se snaží o šíření veganství, protože považují ostatní za málo informované.

**Klíčová slova:** veganství, postoje, životní styl, kvalitativní výzkum, IPA

## **Abstract**

The goal of this qualification work, for which we chose qualitative approach, and which is a study based on multiple cases, was to understand, how vegans experience their veganism and how it influences their thinking and behavior.

From by us researched topic “How does veganism reflect in attitudes and lifestyle of a vegan?” we extracted the two following research questions, which this work answers using an interpretative phenomenological analysis.

The research questions are:

- 1. How does the subjective experience of a vegan reflect in his attitudes, in his/her behavior, thinking and experiencing?**
- 2. How does vegan perceive others and the world?**

The results present a look into the experiences of vegans, and point out thinking, behavior and experience of vegans. The central topics are ethics, ecology and health. The most substantial topic to vegans is ethics, because of the belief that exploiting animals is not right. Less substantial topics are ecology (believing that we should protect our planet), and health. In the area of relationships with others and with loved ones it is obvious, that vegans pursue the spreading of veganism, because they consider others insufficiently informed.

**Keywords:** veganism, attitudes, lifestyle, qualitative research, IPA

# Obsah

Úvod.....	7
I. Teoretická část.....	8
1. Konceptuální východiska.....	8
1.1 Veganství.....	8
1.2 Životní styl.....	21
1.3 Jáství.....	25
1.4 Sebepojetí.....	28
1.5 Identita.....	28
1.6 Postoje.....	30
II. Empirická část.....	34
2. Výzkumný problém.....	34
3. Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	35
4. Metodologický rámec výzkumu.....	36
4.1 Metoda výběru souboru a jeho kritéria.....	36
4.2 Metoda sběru a zpracování dat.....	36
4.3 Metoda analýzy - IPA.....	37
5. Výběr souboru.....	38
6. Etické aspekty výzkumu.....	39
7. Sběr a zpracování dat.....	41
8. Analýza dat.....	42
9. Výsledky.....	44
9.1 Shrnující komentář případu A.....	44
9.2 Shrnující komentář případu S.....	47
9.3 Shrnující komentář případu M.....	49
10. Diskuze.....	54
11. Závěry.....	67
12. Souhrn.....	69
13. Summary.....	71
14. Zdroje.....	73
15. Přílohy.....	79

## Úvod

V naší práci se snažíme ponořit do prožívání veganů. Zjistit, jaké významy vegani veganství přisuzují a porozumět jejich myšlení a chování. Práce má za cíl pochopit subjektivní zkušenost vegana a zjistit, do jaké míry veganství ovlivňuje prožívání, myšlení a chování jedince a jeho vztahy s ostatními lidmi.

V naší práci vědomě užíváme jazykové formy plurálu a citujeme dle citační normy APA. K realizaci naší práce volíme kvalitativní výzkumný rámec případové studie. Práci členíme na dvě základní části, jimiž je část teoretická a část empirická. Teoretická i empirická část jsou dále členěny na kapitoly.

Teoretická část práce předkládá základní přehled a popis témat, díky kterým získá čtenář orientaci v dané problematice. V teoretické části usazujeme pojem veganství do konkrétního rámce, se kterým operujeme v části empirické. Dále definujeme pojmy životní styl, jáství, sebepojetí, identita a postoje. Díky těmto poznatkům jsme schopni lépe nahlédnout do prožívání respondentů, což je naším primárním cílem. Ze samotných témat teoretické části následně vycházíme v části empirické, která ukotvuje metodologický rámec a upravuje již samotnou realizaci výzkumu.

V úvodu empirické části představujeme teoretický rámec námi zvoleného výzkumu, na který navazuje již jeho samotné zpracování, kde popisujeme všechny fáze našeho výzkumu, výběr souboru, sběr a zpracování dat a analýzu dat. Výsledky pro jednotlivé případy zasazujeme do kontextu v kapitole diskuse, díky čemuž výsledky nabývají hodnoty. Z kapitoly diskuse vychází kapitola závěry, kde shrnujeme odpovědi na výzkumné otázky. Poslední kapitolu tvoří souhrn, který uvádíme také v anglickém jazyce, a který v sobě odráží celý projekt v logické posloupnosti.

Za souhrnem ještě uvádíme použité zdroje a přílohy.

# I. Teoretická část

## 1. Konceptuální východiska

### 1. 1 Veganství

Veganství není pouhým stravovacím návykem. Jedná se o způsob života jehož cílem je nevyužívat zvířata. Z tohoto pohledu je tedy jasné, že se v tomto případě nejedná o pouhé vyloučení živočišných produktů z jídelníčku, ale že se veganství dotýká i ostatních oblastí života. Vegani neuznávají zneužívání zvířat k farmaceutickým účelům, výrobě oblečení či testování kosmetiky.

Bylo by zbytečné spekulovat o tom, jestli se z veganství v posledních letech stává boom. Expanzivnímu šíření veganství mezi lidmi rozhodně pomáhá informovanost lidí, mnohdy skrze sociální sítě, dostupnost veganských alternativ mléka, masa či sýrů a otevírání stále nových čistě veganských restaurací nebo cukráren.

Webová stránka The Vegan Society (2018) uvádí, že pojem veganství byl zaveden zakladateli britské veganské společnosti roku 1944. Britská veganská společnost definuje veganství jako snahu o konec využívání zvířat člověkem pro jídlo, práci, komodity, lov, vivisekci a všechna další použití, která zahrnují vykořisťování zvířat člověkem.

Ovšem pro veganství neexistuje pouze jedna správná definice. Každý na veganství nahlíží jinak a definice se mohou lišit. Například Munro (2005) hovoří o veganství jako o snaze lidí bojovat za práva zvířat. Melucci (1996) cit. podle Cherry (2006) vidí veganství konkrétněji, považuje ho spíše za jakési tvarující se sociální hnutí.

### 1. 1. 1 Etika

Vegani zvířata považují za inteligentní a důstojné tvory schopné cítit bolest, žal, smutek, radost i mnohé další emoce. Za tvory, kteří jsou stejně citliví, jako my. Za tvory, kteří by neměli být považováni za méněcenné. Za tvory, se kterými bychom měli žít v harmonii, a které bychom neměli zneužívat ve svůj vlastní prospěch. Proto většina veganů, jak již zmiňujeme výše, nejen nekonzumuje živočišné produkty, ale taktéž nepoužívá produkty, které jsou ze zvířat vyrobené, nebo kvůli jejich vyrobení muselo zvíře trpět (například různé druhy mycích prostředků, kosmetiky, oblečení), nenavštěvuje cirkusy či zoologické zahrady.



A díky soucitu se zvířaty, stejně tak jako zdravotním benefitům, se, jak píše Rozin, Markwith & Stoess (1997), mnozí lidé rozhodují pro přechod na veganskou stravu.

Dahlke (2014) píše, že „*Veganský život znamená mnohem víc než jen eliminaci živočišných potravin.*“ (s. 10) Podle autora jde ve veganství nejen o změnu stravování, ale také o vynechání veškerých živočišných produktů z života člověka. Jako synonymum k veganství používá slovního spojení „peace food“, kterým má na mysli konzumaci plnohodnotnými rostlinnými potravinami a vyloučení živočišných výrobků. Ovšem upozorňuje, že „peace food“ by neměla být zaměňována s nějakou striktní ideologií či dokonce odříkáním, kterou je třeba vždy 100 % dodržovat.

Opitz (2002) staví zvířata na stejnou pozici, jako lidi. Z jeho knih je patrná vášeň pro veganství, o kterém píše. Ve své knize se zmiňuje o nesobeckosti delfínů, kteří roku 1971 zachránili Yvonu Wladislavičovu v oceánu před utopením. Zmiňuje také inteligenci slepic, které podceňujeme. Jednoduše řečeno, máme určité představy, co zvířata umí, cítí a prožívají, a tak s nimi také jednáme. Ale realita jejich vnímání světa je v mnohých případech a jak uvádí autor, zcela odlišná od lidského očekávání.

Swami Vivekananda (2018) se vyjadřuje o zvířatech, jakožto o rovných lidem. Tvrdí, že duše zvířete a člověka je totožná, že rozdíl mezi lidmi a zvířetem je pouze v jejich odlišném zjevu.

Opitz (2002) naráží na fakt, že zvířata využívána v potravinářském průmyslu jsou mnohdy chována v otřesných podmínkách a poté porážena. Taktéž upozorňuje na problém, že pro naše potěšení jsou týrána zvířata v delfináriích, cirkusech a pokusných laboratořích. Opitz (2002) se domnívá, že každý člověk má možnost volby a může se sám rozhodnout, zda se bude chovat egoisticky a bude způsobovat zvířatům utrpení, nebo zda s nimi bude žít v harmonii a lásce. Domnívá se, že živé bytosti nemohou žít neomezeně dlouho na účet jiných. Dle něj se většina lidí domnívá, že jsou pány tvorstva a můžou brát z přírody co chtějí, bez ohledu na následky.

Opitz (2002) navrhuje vytvoření láskyplné společnosti, ke které bychom se měli dopracovat v první řadě tím, že odstraníme z našich životů nelidské jednání. Za velký ukazatel nelidského jednání považuje chování lidí k užitkovým zvířatům. Masnému a mléčnému průmyslu vyčítá, že je matka (kráva, koza...) považována za stroj na plození potomků.

Jakmile potomci dosáhnou určité hmotnosti, jsou matce odebráni a přemístěni do výkrmného provozu. Matka je opětovně oplodněna a mláďata jsou jí opět co možná nejdříve odňata, což je pro matku duševní i tělesnou útrapou. Například výkrmová prasata jsou často zavřena do malého prostoru bez slámy a výběhu, kam neproniká denní světlo, což má za následek projevující se poruchy chování. Prasata pociťují paniku, což vede k jejich stupňující se agresivitě.

Co se týče chovu drůbeže, nejsou podmínky chovu o mnoho příznivější, než je tomu u dobytka. Opitz (2002) píše, že krmení pro nosnice obsahuje také antibiotika<sup>1</sup> a jiné medikamenty a též rozemletá těla uhynulých slepic. Slepice jsou chovány ve velkém počtu v malých klecích, což u nich vyvolává paniku a následně se projevuje klováním do okolních slepic. Někteří chovatelé to řeší tím, že kuřatům upalují zobáky.

Z textu výše je jasně patrné, že zacházení s hospodářskými zvířaty hraničí s týráním. Ovšem v tomto případě se jedná o existenční otázku, neboť zemědělec, který chová zvířata v humánních podmínkách, nemůže živočišné produkty nikdy prodávat za cenu, za kterou se prodávají produkty z velkochovů.

Mnozí lidé, kteří konzumují maso, argumentují slovy, že zvířata byla pro maso chována již dávno předtím, než vznikly velkochovy, typické pro dnešní dobu. Opitz (2002) toto tvrzení potvrzuje a uvádí, že intenzivní velkochovy existují několik posledních desetiletí. Je tedy zřejmé, že je možné chovat zvířata, aniž by lidé nutně museli používat děsivé metody manipulace a chovu zvířat, typické pro dnešní velkochovy. Opitz (2002) dodává, že i v případě, pokud by byla zvířata chována v dobrých podmínkách na farmách, měla by dostatek pohybu a kvalitní krmivo, stále by se nám vynořovala otázka týkající se nespravedlnosti toho, že jsou zvířata zbavována života pro náš prospěch. Opitz (2002) se domnívá, že se lidé vůči hospodářským zvířatům chovají surově. Rozhodují o jejich životech bez ohledu na jejich svobodu. Nedovolují rybám, jehňatům, kuřatům, prasatům, telatům a dalším zvířatům uchovat si život a berou jim právo přirozeně žít.

---

<sup>1</sup> V České republice je, tak jako v celé Evropské unii, od roku 2006 zakázáno používat antibiotika jako stimulatory růstu v krmivech pro zvířata. (Nařízení Evropského Parlamentu a rady [ES] č. 1831/2003 ze dne 22. září 2003 o doplňkových látkách používaných ve výživě zvířat).

Vegané jsou přesvědčeni, že lidé nejsou od přírody všežravci. Toto tvrzení zastává též Opitz (2002), který se domnívá, že člověk je stvořen k příjmu rostlinné stravy. K důkazu toho, jaká strava je pro lidi vhodná, navrhuje vyzkoušení následujícího pokusu. Opitz (2002) radí: *„Jděte s dítětem do ovocného sadu, nebo na jiné místo, kde se pěstuje ovoce. Pozorujte, jak dítě reaguje na své okolí, zda mu působí radost utrhnout si ovoce, sníst je, a jak dlouho má chuť zůstat v tomto prostředí. Pak jděte s tímto dítětem na jatka. Pozorujte, zda se dítě cítí dobře, zda snad začne okusovat některou zavěšenou hovězí půlku a zjistěte, jak dlouho by tam chtělo zůstat. Potom porovnejte, kde se dítě cítí na správném místě.“* (s. 26)

Opitz (2002) je přesvědčen o tom, že zabíjení, kuchání a požívání dále neopracovaných vnitřností zvířat je pro lidi nepříjemné a odpuzivé. Naopak jíst syrovou zeleninu a ovoce čerstvě utržené zahrady považujeme za přirozené. Domnívá se, že jsme součástí rozmanitého světa, ze kterého můžeme čerpat. Máme nárok na věci, které jsou podstatné pro náš život. Nemáme právo surově zacházet se zvířaty. Neměli bychom vidět rozdíl mezi psem, kterého v mnohých případech milujeme více, než našeho souseda, a krávou, kterou dokážeme klidně zabít. Podle Opitze (2002) jsou všichni tvorové hodni ochrany a lásky.

Masným průmyslem trpí také někteří obyvatelé ze zemí třetího světa. Opitz (2002) například píše o drobných rolnících z Brazílie, kteří musí uhnout z cesty větším farmám, což má za následek stěhování drobných rolníků do chudinských čtvrtí, čímž se zvyšuje počet chudých lidí v Latinské Americe. V Thajsku je podobná situace, pěstuje se tame maniok, který je používán v Evropě pro výkrm prasat. V oblasti, kde se maniok pěstuje, je 50 % dětí podvyživených. Malá zemědělství jejich rodičů musela ustoupit farmám, které pěstují maniok. Je známo, že v Thajsku umírají ročně desetitisíce dětí z důvodu nedostatku potravy. Oproti tomu lidé žijící v Evropě mají často nadváhu a trpí chorobami, které jsou zapříčiněné, alespoň podle Opitze (2002), nadměrnou konzumací masa.

### 1. 1. 2 Ekologie

Opitz (2002) naráží na ekologickou stránku veganství, když se zmiňuje o faktu, že člověk, který konzumuje maso, ničí mnohem více rostlin, než člověk, který maso nekonzumuje. Neboť pro výkrm zvířat, které později lidé sní, je zapotřebí daleko více rostlinné potravy, než pokud by člověk rostlinnou stravu zkonsumoval přímo. Kvůli pastvinám, které jsou pro

chov zvířat potřebné, se kácení deštné pralesy. Opitz (2002) uvádí : „*Že v Brazílii bylo kvůli dobytčím farám zničeno už 100 000 km<sup>2</sup> deštného pralesa.*“ (s. 29)

Dalším z problémů je například vývoz manioku pěstovaného v Thajsku, o kterém se Opitz (2002) taktéž zmiňuje. Píše, že tropický les zakrýval v roce 1979 72 % plochy této země. V posledních letech deštný les pokrývá už jen 14 % plochy Thajska. Podle Opitze (2002) je kácení tropického lesa důsledkem pěstování manioku, kterým se vykrmují v Evropě prasata, jejichž maso poté Evropané konzumují.

A obdobný problém je i s pitnou vodou, neboť na chov zvířat je třeba využít daleko větší množství vody, než na produkci rostlinné potravy. Nejen co do využití vody, ale též co do spotřeby energie a pracovní síly je živočišný průmysl mnohem náročnější. O problému nedostatku pitné vody hovořili například Brenner (1989) nebo Koukolík (2010).

Další věc související s chovem dobytka, která sebou nese neblahý důsledek pro životní prostředí, je používání umělých hnojiv a pesticidů. Kulvinskas (1984) upozorňuje na problém používání chemikálií v zemědělství. Tvrdí, že používání chemikálií v zemědělství způsobuje planetě obdobné škody, jako například výbuch několika atomových bomb.

Lappe (1971) se zmiňuje o obrovské spotřebě vody, která je zapotřebí k masnému průmyslu. Spotřeba vody na masný průmysl několiknásobně převyšuje spotřebu vody na pěstování obilovin. Jako další problém týkající se ekologie uvádí prosakování močůvky do spodních vod a řek.

### 1. 1. 3 Zdraví

Mnozí vegané uvažují o živočišné stravě jako o mrtvé stravě. Usuzují tak z toho důvodů, že pokud rostlina, jakožto organismus, zemře, její části mohou dále existovat a žít. Například obilná zrna jsou schopna naklíčit i několik let poté, co již nejsou spojena s klasem. Stejně tak i sklizené ovoce a zelenina jsou schopny života i přesto, že jsou již několik dní sklizena. Naopak pokud zabijeme zvíře, zbavíme ho života okamžitě. Maso na našem talíři už není životaschopné. Od masa už můžeme očekávat jen to, že bude hnit a rozkládat se.

Zastánci názoru, že člověk je všežravec a potřebuje do své stravy zahrnout maso, často argumentují právě nedostatkem bílkovin v rostlinném jídelníčku. Vegané se ale domnívají, že na rostlinné stravě se dá dosáhnout optimálního množství bílkovin. Opitz (2002) tvrdí, že

nejvíce bílkovin potřebuje člověk v prvním roce svého života. V této době člověku poskytuje potřebné množství bílkovin mateřské mléko. V dalším období svého života už člověk nepotřebuje tak velké množství bílkovin, jako když býval kojencem. Opitz (2002) své tvrzení ilustruje na příkladu goril, které jsou plné síly a netrpí nedostatkem bílkovin. Také dodává, že vlastně na světě neexistuje volně žijící lidoop, který by měl problém s nedostatkem zkonsumovaných bílkovin.

Harris (1945) cit. podle Opitze (2002) hovoří o zajímavé studii, podle které se delegát z Mexika snažil pomoci malým Mexičanům, protože se domníval, že pokud děti budou i nadále konzumovat pouze rostlinnou stravu, bude zdravotní katastrofa u Mexiku nevyhnutelná. USA přislíbila pomoc a nejprve si zmapovala, jak velký je zdravotní dopad na děti v Mexiku. Skupinu dětí z Mexika, které konzumovaly pouze rostlinnou stravu, odborníci porovnali se skupinou dětí vyrůstajících v Michiganu v USA, které byly údajně dobře živeny, měly dostatečný přísun masa a mléčných výrobků. Překvapujícím závěrem byl fakt, že histologická a biochemická vyšetření ukázala malé Mexikánce jako zdravější, než skupinu údajně správně živěných dětí z USA.

Je známo, že bílkoviny mohou být složeny z různých aminokyselin. Většina lidí se domnívá, že esenciální aminokyseliny v živočišných bílkovinách jsou pro lidské tělo prospěšnější, než aminokyseliny v rostlinných bílkovinách. Je tomu ale skutečně tak? Opitz (2002) tvrdí, že: rostlinné bílkoviny obsahují celé spektrum esenciálních aminokyselin a zdůrazňuje že veganovi nehrozí nedostatek bílkovin ani nedostatek esenciálních aminokyselin.

Další otázkou, která je často diskutovaná v souvislosti s veganstvím je nedostatek vitamínu B<sup>12</sup> u lidí, kteří se žijí pouze rostlinnou stravou. Ovšem podle Opitze (2002) nemusejí mít vegani z nedostatku vitamínu B<sup>12</sup> strach, neboť potrava není jediným zdrojem tohoto vitamínu. Střevní mikroflóra produkuje sama tento druh vitamínu. A pokud by byla střevní mikroflóra nějakým způsobem poškozena, například vlivem užívání antibiotik, lze konzumovat rostlinné potraviny, které nám vitamín B<sup>12</sup> doplní. Takovými potravinami může být například kysané zelí, mořské řasy, miso nebo tamari.

V naší republice převažuje názor, že veganství není pro zdravý vývoj člověka vhodné, protože člověk potřebuje vápník, který získává především z kravského mléka. Mnoho vegansky smýšlících autorů uvádí ve svých knihách zamyšlení nad kravským mlékem, které

je určeno pro tele, nikoli pro člověka. Kravské mléko umožňuje teleti rychle cílit a růst. Je tedy skutečně kravské mléko pro člověka vhodné? Nebo snad dokonce nezbytné? Existují potraviny, které představují potravu pro různé druhy živočichů. Za takové potraviny můžeme považovat ovoce, zeleninu, ořechy či obilí. Ale kravské mléko není, dle veganů, určeno různým živočichům, je určeno pouze pro tele a tomu také svým složením vyhovuje.

Mnozí autoři tvrdí, že mléko rozhodně není vhodnou potravinou pro lidi. Jak uvádí Duveová (2013), jedním z důvodů je intolerance laktózy, která postihuje 75 % lidí po celém světě. Intolerance laktózy je normálním stavem organismu, neboť tělo dospělého člověka disponuje pouze malým množstvím laktázu<sup>2</sup>.

Kravské mléko obsahuje dvakrát méně laktózy, než mateřské lidské mléko pro kojence. Rozhodně není vhodné jako náhrada mateřského mléka pro kojence, jelikož tento nedostatek laktózy vede k nedostatečné tvorbě myelinu.

Robbins (1991) cit. podle Opitze (2002) uvádí, že: *„Kaseinová bílkovina kravského mléka je zcela odlišná od globulinové bílkoviny mateřského mléka a pro kojence je tedy druhově cizí. Proto musí být imunitním systémem zbavena této cizí látky – jedu, což představuje značné zatížení pro obranné síly kojence. Děti, vyživované umělou výživou jsou proto později více alergické, mají neurodermitidy, infekční nemoci, bronchitidy a dvakrát častěji než kojené děti také podléhají náhlému dětskému úmrtí.“* (s. 80)

Spousta autorů se domnívá, že diabetes I. typu je do značné míry ovlivněn konzumací mléka. O zvýšeném riziku vzniku diabetu u lidí konzumujících mléko hovoří Spiller (1996). Tento názor zastává též Dahlke (2014), který vidí příčinu diabetu I. typu právě v konzumaci mléka a mléčných výrobků. Duveová (2013) je taktéž přesvědčena, že za onemocněním diabetem I. typu stojí právě konzumace mléka. A to nejčastěji konzumace mléka v kojeneckém období. Své uvažování odůvodňuje nedokonalé dovyvinutou stěnou tenkého střeva u kojenců, skrze kterou se mohou živočišné proteiny z mléka dostat do krve a krví i do slinivky břišní. A jelikož aminokyseliny nacházející se ve slinivce břišní jsou velmi podobné aminokyselinám obsaženým v mléce, začíná lidské tělo napadat své vlastní buňky.

---

<sup>2</sup> Trávicí enzym, který pomáhá štěpit mléčný cukr.

Zrůstková (2014) píše o léčbě diabetu I. typu, kterým trpí, a který úspěšně léčí veganskou syrovou stravou.

O léčbě diabetu, tentokrát ovšem diabetu II. typu, se zmiňují v souvislosti s veganskou stravou Glick-Bauer & Yeh (2014), kteří tvrdí, že ačkoli je veganská strava při léčbě diabetu II. typu vhodná, není jediná, která průběh onemocnění zlepšuje. Obdobné výsledky se dostavily také u lidí, kteří se stravovali vegetariánsky, u lidí, kteří konzumovali stravu s nízkým množstvím sacharidů a velkým množstvím bílkovin a u lidí, pro které byla typická tzv. středomořská kuchyně.

Kravske mléko je často doporučováno pro svůj vysoký obsah vápníku. Ovšem existují i jiné potraviny, které obsahují stejné množství vápníku, nebo dokonce i větší. Opitz (2002) uvádí, že například sezamová semena mají 7x větší množství vápníku než plnotučné mléko. Lestrodet (1982) cit. podle Opitze (2002) tvrdí, že mléko obsahuje množství kaseinové bílkoviny a fosforečnanů, které jsou pro lidské tělo neznámé a zapříčiňují nevstřebatelnost 50 – 70 % vápníku.

Zajímavé je, že velké množství bílkovin ve stravě způsobuje u člověka nedostatek vápníku. Jde o to, že při nadměrném přísunu bílkovin do těla tělo začne vápník samo vylučovat. Jak uvádí Opitz (2002), většina mléčných výrobků obsahuje vedle velkého množství vápníku také mnoho bílkovin, které ovšem, jak je uvedeno výše, zapříčiňují ztrátu vápníku. O faktu, že tělo nadměrně vylučuje vápník pokud je přijímán společně s živočišnou bílkovinou se zmiňuje též Duveová (2013) a uvažuje nad možností, že mléko by mohlo být, právě z důvodu obsahu vápníků a bílkovin, původcem osteoporózy.

Když hovoříme o zdraví, neměli bychom zapomínat na civilizační nemoci, které postihují stále větší skupinu lidí. Civilizační nemoci jsou multifaktoriálně podmíněné a bylo by chybou se domnívat, že za civilizačními chorobami stojí pouze stravovací návyky. Ale jejich podíl na vzniku a rozvoji těchto chorob není zanedbatelný. Na vznik a rozvoj civilizačních chorob má vliv například nedostatek syrové stravy, nadměrná konzumace masa a konzumace velkého množství průmyslově vyráběných potravin, nadměrný stres a nedostatek pohybu. Bohužel podle veganů si lidé stále ještě nejsou schopni připustit vliv stravování na jejich zdravotní stav.

Keys (1970) cit. podle Opitze (2002) provedl rozsáhlou studii, která se týkala příčin srdečního infarktu. Ze závěru studie je patrné, že riziko srdečního infarktu se zvyšuje s množstvím zkonsumovaného masa.

Veganská strava byla také používána různými lékaři k léčení pacientů s kardiovaskulárními onemocněními. Spencer, Appleby, Davey & et al (2003) tvrdí, že rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění jsou u veganů nižší, než u konzumentů živočišných produktů. WHO (2003) doplňuje, že nejen strava, ale také množství vyhovujícího pohybu a spotřeba tabáku má na kardiovaskulární onemocnění vliv.

Opitz (2002) se zmiňuje o lékaři Deanovi Ornishovi, který léčil pacienty po prodělaném srdečním infarktu přechodem na veganskou stravu, vhodným pohybem a nácvikem zvládnání stresu. Kromě jednoho účastníka, který nedodržel doporučení lékaře, byly patrné u rekonvalescentů po ročním odstupu velké pokroky. Pokroky přiznal i ředitel Americké kardiologické asociace a zdůraznil, že se dosud neseťkal s žádnou léčebnou metodou, která by přinesla takový úspěch. Cullum-Dugan & Pawlak (2015) uvádějí, že stravování s omezením či vyloučením živočišných produktů je doporučováno klientům trpícím poruchami srdce mnoha lékaři, a že toto doporučení má své opodstatnění a přináší výsledky.

Problémem dnešní společnosti je rakovina, často rakovina zažívacího traktu, která postihuje stále více lidí. Jelikož zkonsumované maso se dlouho tráví, v našem těle začíná hnit. Při tomto procesu se množí hnilobné bakterie, které narušují přirozenou střevní mikroflóru a zvyšují riziko nádorů v zažívacím traktu. O veganství jako protektivním faktoru proti onemocnění rakovinou<sup>3</sup> informují taktéž Dinua, Abbatea, Gensini & et al (2017).

Konzumace masa má vliv taktéž na vznik a rozvoj dny, artritidy či artrózy. Opitz (2002) vysvětluje příčinu vzniku dny. Podle něj maso obsahuje kyselinu močovou, která se usazuje jako urát sodný v kloubech a právě to způsobuje dnu. Valkenburg (1983) cit. podle Opitze (2002) hovoří o faktu, že v částech světa, kde se konzumuje maso střídě, se revmatická onemocnění nevyskytují. A to ani přesto, že lidé v těchto zemích tvrdě fyzicky pracují až do vysokého věku.

---

<sup>3</sup> Celkovou, nikoli úžeji specifikovanou.



Stejně, jako již zmiňovaná kardiovaskulární onemocnění a nádory, pomáhá veganská strava léčit také neurodermitidy. Gutjahr & Bruker (2008) považují živočišnou bílkovinu za příčinu neurodermitidy. Domnívají se, že se dá neurodermitidě předcházet vyloučením živočišných výrobků ze svého jídelníčku. A to již v době těhotenství. Pokud matka v době těhotenství vyloučí maso, vejce a mléčné výrobky ze svého jídelníčku, snižuje se pravděpodobnost neurodermitidy a alergií u jejího novorozence.

O špatném vlivu živočišné stravy, konkrétně mléka, na srdce a oběhový systém, nádorová onemocnění a osteoporózu píše Duveová (2013), která si u mléka dále všímá také jeho kalorických hodnot a považuje ho za jednu z možných příčin nejen již výše zmiňovaných civilizačních chorob, stejně jako například Dahlke (2014) a Opitz (2002), ale také za příčinu obezity. Mnoho výzkumů dokazuje, že vegani nemívají problém s nadváhou a skutečně mají v průměru menší BMI index, než lidé, kteří živočišné produkty konzumují. Rozsáhlou studii provedli Davey, Spencer, Appleby & et al (2002), kteří zjistili, že vegani v jejich výzkumu mají nižší BMI index, než lidé konzumující živočišné produkty. Nižší BMI index u veganů potvrzují taktéž Tonstad, Butler, Yan & et al (2009) nebo například Key, Appleby & Rosell (2006).

O vlivu živočišné stravy na vznik a rozvoj ischemické choroby srdeční, diabetu, některých druhů rakoviny, hypertenze a obezity informuje Cullum-Dugan & Pawlak (2015). Ischemická choroba srdeční je spojována s konzumováním živočišných potravin mnoha autory.

Dinu, Abbate, Gensini & et al (2017) uvádějí, že riziko vzniku ischemické choroby srdeční je vyšší u konzumentů masa, než u veganů.

Názor, že živočišná strava, konkrétně tedy živočišná bílkovina, není pro lidský organismus prospěšná, zastává Klaper (1988), podle kterého vede konzumace živočišných bílkovin u člověka k vylučování kortizonu, který poskytuje lidskému tělu ochranu před záněty.

Že živočišné produkty podporují vznik zánětů v lidském těle se domnívá též Dahlke (2014). Dle jeho názoru obsahuje živočišná strava velké množství „*kyseliny arachidonové, k jejímž metabolitům patří prostaglandiny a leukotrieny.*“ (s. 29) Autor je přesvědčen o názoru, že

čím více kyseliny arachidonové obsahuje strava, kterou konzumujeme, tím je větší pravděpodobnost, že se v našem těle budou tvořit záněty.

Pro vegany je dobrým znamením, že Americká dietetická asociace, jmenovitě Mangels, Messina, Melina (2003), vydala článek, ve kterém tvrdí, že dobře sestavený vegetariánský, či veganský jídelníček je zdravý, výživný, pomáhá při léčbě některých onemocnění a je vhodný pro člověka ve všech fázích životního cyklu, včetně těhotenství, kojení, dětství i dospívání.

Autoři Mangels, Messina & Melina (2003) taktéž zmiňují výhody bezmasého stravování, které již byly zmíněny výše. Podle nich bezmasá strava obsahuje méně nasycených tuků a cholesterolu, vyšší hladinu hořčíku, draslíku, vlákniny, vitamínu C a E a fotochemikálií. Lidé, kteří nekonzumují maso, mívají dle autorů nižší BMI index, než lidé konzumující maso, méně je postihuje úmrtí na ischemickou chorobu srdeční, mívají nižší zjištěnou hladinu cholesterolu v krvi, nižší krevní tlak, nejsou tolik náchylní k diabetu 2. typu, rakovině prostaty a rakovině tlustého střeva.

Holisticky zaměřený lékař Bruker (2018) byl zastáncem názorů, že nemoc nepřichází jen tak. Tvrdil, že každá nemoc má svou příčinu. Proklamoval myšlenku, že každá nemoc se odráží v duši a v tom, jak se člověk stravuje. Domníval se, že pokud se člověk cítí špatně po duševní stránce, odpovídá tomu i jeho stravování a stravuje se špatně. Potraviny, které tento člověk konzumuje, se neslučují se zdravým životním stylem, způsobují a prohlubují nemoc a nakonec způsobí smrt. Bruker (1986) také tvrdil, že každý člověk je vždy nemocný jako celek v určitém kontextu. To, jak se člověk stravuje a jaký má život, tvoří jednotu.

Nemá smysl se snažit popírat vliv stravy na psychickou pohodu člověka. Ale funguje to i opačně. To dokazují mnozí autoři, například Čablová (2010), Opitz (2002) nebo Hnízdil (2010).

Opitz (2002) a Dahlke (2014) jsou přesvědčeni o tom, že pokud jde dobytek na porážku, vycítí nebezpečí a jeho tělo začne vylučovat velké množství hormonů<sup>4</sup>. Tyto hormony se poté dostávají do masa, které lidé konzumují a ovlivňuje jejich psychickou pohodu.

---

<sup>4</sup> Např. ACTH.

V této kapitole jsme se věnovali zdravotní stránce veganství, zatím pouze z pohledu veganů a zastánců výhradně rostlinného stravování. Nyní bych chtěla zmínit některé lékaře, kteří propagují veganskou stravu, jakožto pro tělo vhodnější, než je strava živočišná. Podle Opitze (2002) je jedním z nejznámějších lékařů v Evropě, který zastává názor, že veganství je lidskému tělu prospěšné, je Bircher-Benner, který založil vlastní kliniku v Curychu roku 1890.

Opitz (2002) zmiňuje ještě například Brukera, který byl zastáncem veganské stravy, a který považoval člověka, stejně jako výše zmiňovaný Bircher-Benner, za jednotu duševní i tělesnou, a který kladl velký důraz na celostní ošetřování. Také Spiller, jež založil v roce 1985 v Německu kliniku, kde byli léčeni především lidé trpící alergiemi a atopickým ekzémem, propagoval veganskou stravu. Stejně tak lékař Klapera propagoval veganskou stravu. U Klaperera je zvláštní, že ačkoli vyrůstal na mléčné farmě, nakonec přešel na veganskou stravu a stal se jejím propagátorem. Impulzem pro uvažování nad vhodnou stravou mu byl fakt, že u svých pacientů, kteří byli krátce po pozření masa či mléčných výrobků, zpozoroval špatný krevní obraz. Tento špatný krevní obraz se však již nevyskytoval u pacientů, kteří před odběrem krve jedli rýži se zeleninou.

V předchozí části kapitoly jsme shrnuli důvody, které nejčastěji vegani uvádějí jako ty, které je přiměly k přechodu na veganskou stravu. Domnívají se, že veganství tvoří základ zdravého životního stylu, ale také dělá svět humánnějším a vede lidi k odpovědnosti nejen za sebe, ale i za lidi a zvířata kolem sebe, životní prostředí a za budoucí generace.

Je tomu ale skutečně tak? Jak uvádějí Richter & Breidenassel (2016), je jisté, že veganská strava obsahuje daleko větší množství vitamínů, minerálů, více vlákniny, méně nasycených tuků a cholesterolu.

Ale ani přesto nelze říct, že by lidé, kteří se stravují vegansky, případně vegetariánsky, byli zdravější. Musíme brát v potaz fakt, že velká část veganů se rozhodla pro veganství ze zdravotních důvodů, nebo přinejmenším jsou pro ně pozitivní důsledky veganství benefitem. Mnoho veganů dbá na své zdraví a to se odráží v jejich životosprávě. O tom, že je problém zjistit, nakolik je veganství samo o sobě pro tělo prospěšnější, než masitá strava, píše Radnitz, Beezhold & DiMatteo (2015), kteří upozorňují na fakt, že mnoho veganů se rozhodlo žít zdravě a tomu přizpůsobují výběr potravin. Je těžké tedy říct, zda jsou vegané ve skutečnosti

zdravější než nevegané z toho důvodu, že by veganská strava byla pro tělo prospěšnější, nebo zda si vybírají zdravější potraviny a žijí zdravějším životním stylem a kromě stravování dodržují dostatek pohybu, meditují, cvičí jógu apod. Tomu se také věnují ve své práci Le, Sabaté, Singh & et al (2018) a potvrzují, že lidé, kteří ze své stravy vylučují maso, inklinují často ke zdravému životnímu stylu. Ukázalo se, že oproti lidem, kteří nevyklučují ze svého jídelníčků žádné potraviny, vegetariáni konzumují méně alkoholových a tabákových výrobků, holdují více pohybovým aktivitám a pijí větší množství vody.

Otazníky vyvstávají především ohledně diskutovaného vitamínu B<sup>12</sup>. Právě s ohledem na nedostatečný přísun tohoto vitamínu je veganská strava často zavržována a haněna. Craig (2009) hovoří o mnohých pozitivěch veganské stravy, ale také upozorňuje na nedostatek vitamínu B<sup>12</sup>, vitamínu D, vápníku a omegy-3 mastných kyselin v čistě veganské stravě a doporučuje tyto vitamíny, minerály a tuky konzumovat raději ještě jako doplňky stravy například v tabletách. Také upozorňuje na možnost nedostatečného množství zinku a železa ve veganském jídelníčku. Že je veganská strava méně bohatá na omegu-3, vitamíny D a B<sup>12</sup>, vápník a zinek píše též Davey, Spencer, Appleby & et. al (2002). S tímto názorem souhlasí taktéž O'Leary & Samman (2006), kteří se domnívají, že je nedostatek vitamínu B<sup>12</sup> často zapříčiněn nedostatečným procentem živočišné stravy zastoupené v jídelníčku.

Veganskou stravu nedoporučuje Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2016)<sup>5</sup>. Richter, Boeing, Grünwald-Funk & et al (2016) jsou přesvědčeni o tom, že nejvhodnější je pro člověka konzumovat veškeré potraviny, tedy rostlinné i živočišné, ovšem rostlinná strava by měla být v jídelníčku zastoupena více, než živočišná. Podle autorů je na veganské stravě nemožný přísun veškerých vitamínů a minerálů, které lidské tělo potřebuje. Největším problémem je přijmout potřebné množství bílkovin, vitamínu B<sup>12</sup>, esenciálních aminokyselin s dlouhým řetězcem, omegy-3, riboflavinu, vitamínu D, vápníku, železa, jódu, zinku a selenu. Richter, Boeing, Grünwald-Funk & et al (2016) zdůrazňují, že pokud se přeci jen lidé rozhodnou se stravovat čistě rostlinnou stravou, měli by navštívit dietologa a vše s ním prodiskutovat. Měli by se nechávat pravidelně u lékaře testovat, zda mají dostatečné množství vitamínu B<sup>12</sup>. Zajímat se o přísun vitamínů a minerálů, které se vyskytují v rostlinné stravě v kriticky nízkých hodnotách a případně užívat tyto látky ve formě suplementů.

---

<sup>5</sup> DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) = Německá společnost pro výživu.

## 1. 2 Životní styl

Pojem životní styl je úžeji zaměřený než pojem životní způsob, který dle Duffkové (2005) označuje: „*system významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý subjekt (jedince či skupinu, eventuálně i společenství i společnosti coby konkrétní nositele životního způsobu).*“ (s. 80)

Životní styl jednotlivce je podle Duffkové (2005) způsob života, jehož jednotlivé díly mají určité společné jádro a jsou drženy pohromadě pomyslnou jednotlicí linií. „*Životní styl skupiny pak představuje do určité míry vyabstrahované, typické společné rysy životního způsobu, resp. jeho hlavních, určujících momentů, které jsou příznačné pro převážnou většinu členů nějaké skupiny (častěji jde o větší či menší skupiny, jejichž členové se navzájem všichni neznají, ale obecně vzato mají společné něco, co je důležité pro vytváření životního způsobu/stylu – např. profesní skupiny či obecně skupiny vytvářející se v souvislosti s povoláním a přípravou na něj: životní styl lékařů, profesionálních sportovců, vysokoškolských studentů apod.)*“ (s. 81)

Kubátová (2010) uvádí, že na slovní spojení životní styl a životní způsob můžeme nahlížet jako na synonyma, pokud předpokládáme, že životní způsob vyjadřuje systém životních projevů, případně vztahů a činností typických pro určitého jedince. Části životního způsobu jsou vnitřně konzistentní, což je znakem životního stylu.

Ovšem pokud budeme na životní způsob nahlížet jakožto na souhrn neprovázaných, vnitřně neuspořádaných a spolu nesouvisejících aspektů, nemůžeme tvrdit, že životní způsob je totožné označení, jako životní styl, který značí kvalitativně provázané části způsobu života.

Životní styl je, jak jsme již řekli, vnitřní integrací jednotlivých prvků životního způsobu. Kubátová (2010) zmiňuje sociologa Jiřího Linharta (1996), který „*používá pojem životní styl v rámci kulturologického pohledu na život jedince a společnosti. Životní styl se interpretuje za pomoci pojmu kulturní vzorec a analýzy procesů enkulturace a socializace. Životní styl je chápán jako vnitřní jednota tíhnoucí k jednolitému a průkaznému vyjádření.*“ (s. 14) Podle Linharta (1996) cit. podle Kubátové (2010) se při uplatnění tohoto pohledu na životní styl používají pojmy jako pravda života, sebeuplatnění, životní projev, smysl života apod.

Podle Kubátové (2010): „...kvalitativní přístup k životnímu stylu tedy nevychází pouze z předpokladu vnitřní uspořádanosti prvků životního stylu v systému, ale také z předpokladu významů, kterými aktéři interpretují svět.“ (s. 14)

Lorenzen (2012) tvrdí, že životní styl lidí mění po vědomém uvažování a změny přicházejí postupně.

Zdravý životní styl, čímž mám na mysli absenci tabáku, požívání alkoholu v rozumné míře nebo vůbec, pravidelný pohyb a pozornost věnovaná zdravé stravě, je společný pro mnoho veganů. Mnoho veganů přijalo zdravý životní styl a snaží se pro své tělo dělat to nejprospěšnější. Mnoho lidí si uvědomuje zdravotní rizika spojená se sedavým zaměstnáním a špatnými stravovacími návyky, začíná žít zdravě a volí veganskou či vegetariánskou stravu, protože odpovídá pro ně příznačnému životnímu stylu.

Dyett, Sabaté, Haddad & et al (2013) ve své studii, ve které si zvolili za respondenty vegany, zjistili, že 90 % jimi dotazovaných, kteří se stravovali vegansky, nikdy nekouřilo. Pro veganství je dle jejich studie příznačná značná pozornost veganů věnovaná zdravému stravování. Většinová část respondentů se stravuje doma a pokrmy nejčastěji připravuje vařením ve vodě či dušením. Nejsilnějším faktorem pro výběr mezi životními styly je pro respondenty nejdůležitější zdraví.

Toto tvrzení potvrzuje také studie Waldmann, Koschizke, Leitzmann & et al (2003), ve které autoři uvádějí, že dominantní konzumovanou potravinou u veganů je ovoce a zelenina, zatímco tuky, cukry a sladkosti vegani konzumují střídavě.

Že vegané dbají více na zdravý životní styl, než lidé konzumující živočišné produkty, právě pozorností věnovanou tomu co konzumují, potvrzují částečně též Radnitz, Beezhold & DiMatteo (2015). Dle jejich studie vegané, kteří se rozhodli pro veganství ze zdravotních důvodů, konzumují mnohem více ovoce a méně sladkostí, než konzumenti živočišných produktů.

Že vegané více dbají na zdravý životní styl, než konzumenti živočišných produktů, se nepodařilo potvrdit Daveyovi, Spencerovi, Applebyovi & et. al (2002), kteří sice u mužů veganů zjistili nižší výskyt kouření, než u konzumentů masa mužského pohlaví, ovšem nižší výskyt kouření, oproti ženám konzumující maso, se nepodařilo potvrdit u žen veganek.

Práce Cherry (2014) poukazuje na změny v životním stylu, které jsou mnohdy jen jakýmsi protestem. Uvádí, že počátky změn bývají spojené s učením, reflexí a identitou. Ačkoli je sebeidentifikace „já jsem vegan“ důležitá, k udržení veganských praktik nestačí. K udržení nově zvoleného životního stylu je důležitá podpora rodiny a přátel. Což potvrzují také Larssona, Rönnlunda, Johanssona & et al (2003), kteří uvádějí, že v postupném procesu přecházení na veganský životní styl jsou rozhodující přátelé a rodina. Kromě přátel a rodiny je důležitá také kultura umožňující získat dovednosti a udržet motivaci, jak uvádí Cherry (2014). Cherry (2014) tvrdí, že kultura je jedním z prostředků udržení motivace k veganství a tvarování identity je sociální síť veganů, která umožňuje diskutovat o veganství a sdílet činnosti, které vegani provádějí. Pořady a články o veganství v médiích, interakce a komunikace s ostatními vegany vnímají jako důležitý faktor při přechodu na veganství Larsson, Rönnlund, Johansson & et al (2003).

O obdobné myšlenky ohledně identity, jako výše zmiňovaná Cherry (2004), hovoří Jabs, Sobal & Devine (2000), ovšem v souvislosti s vegetariány. Tvrdí, že pro mnoho vegetariánů neznamena vegetariánství pouze absenci živočišných produktů v jídelníčku, ale často tvoří podstatný aspekt jejich identity.

Larsson, Rönnlund, Johansson & et al (2003) ve své studii identifikovali tři druhy veganů. Přizpůsobující se, organizované a individualistické vegany. Vegané rekrutující se z první skupiny se zdržují ve skupinkách a sdílejí si navzájem své postoje a co a jak dělají a snaží se ostatním podobat. Mnozí z těchto veganů nejsou o veganství 100% přesvědčeni. Organizovaní vegané vnímají veganství jako správnou a pevnou ideologii, snaží se šířit veganství mezi lidi, veřejně vystupují v různých diskuzích, účastní se demonstrací a mnohdy se dostávají díky boji na svoji pravdu do konfliktu se zákonem. Individualističtí vegané veganství nevnímají jako součást vlastní identity, a že nemají potřebu přesvědčovat ostatní o správnosti veganství a sdružování se s ostatními. Veganství netvoří celý jejich život, ale je pouhým střípkem zasazeným do jejich života.

Z rozhovorů s vegany, které prováděla Cherry (2014) je patrné, že extrémnější formu veganství udržují vegané, kteří jsou přidružení a účastní se punkové subkultury, která působí

jako, použijme výraz Kennedyho (2011), cnostný kruh<sup>6</sup>, a která umožňuje veganům udržet jejich rozhodnutí.

Larsson, Rönnlund, Johansson, & et al (2003) upozorňují, že přechod a udržení veganství, jakožto životního stylu, je mnohdy náročný zejména pro adolescenty, kteří žijí ještě s rodiči a dostávají se kvůli veganství do vzájemných sporů, neboť rodiče nesouhlasí s nutriční stránkou veganství a domnívají se, že veganská strava není plnohodnotná a zdravá. V těchto případech je bydlení u rodičů vnímáno adolescenty jako překážka a vykazují snahy se osamostatnit a mnohdy se stěhují do vlastních bytů, což jim pomáhá v udržení jimi zvoleného životního stylu.

Veganstvím jako životním stylem se zabývá Cherry (2014). Ve své studii prováděla rozhovory s vegany, kterým veganství zasahovalo do mnoha oblastí jejich života. Hovořila s vegany, pro které nebylo veganství spojené pouze s konzumací čistě rostlinných potravin, nýbrž také s ideologií, která hlásala práva zvířat. Vegané, pro které bylo veganství více než pouhý stravovací návyk, se vyhýbali živočišným výrobkům, ať už se jednalo o doplňky do bytu, či oblečení a používali kosmetiku a čisticí prostředky netestované na zvířatech.

Haenfler, Johnson & Jones (2012) upozorňují, že pro životní styl a společenské změny je mnohem důležitější každodenní chování, než připojení k určité existující registrované organizaci. Člověk může být vegan, ale nemusí být členem žádné veganské organizace.

Již od starověku se objevovaly filosofické a náboženské směry, které zdůrazňovaly, že by se lidé měli konzumaci masa, případně živočišných výrobků, vyhnout. Příkladem by mohla být filosofie, možná také životní styl, Straight Edge, který zdůrazňoval, jak uvádějí Larsson & Johansson (1997) cit. podle Larssona, Rönnlunda, Johanssona, & et al (2003) mimo jiné také svobodu zvířat a vegetariánství.

Larssona, Rönnlunda, Johanssona & et al (2003) prováděli výzkum veganů a ačkoli faktorů podílejících se na přechodu na veganství bylo u respondentů několik, jako například chuťová preference rostlinných potravin, zdravotní stránka a etická stránka veganství, do cesty k veganství vstupovaly faktory podporující i zpomalující přechod na veganství, hlavním

---

<sup>6</sup> Kennedy, E. H. (2011) popisuje cnostný kruh jako navzájem úzce propojenou sociální síť, kde je možné navzájem sdílet znalosti.



důvodem k přechodu na veganství uváděli respondenti motiv soucítění se zvířaty. Taktéž Santos & Booth (1996) uvádějí, že se mladí lidé vyhýbají konzumaci živočišných produktů především z etického důvodu.

### 1. 3 Jáství

Výrost & Slaměník (2008) uvádějí, že v dnešní době existuje nespočet různých definic a konstruktů já. Combs & Freedman (2009) docházejí k závěru, že: „*Neexistuje nic takového jako ‚pravé‘ já.*“ (s. 54). Domnívají se, že pokud hovoříme o já, nehovoříme o něčem statickém ve člověku, ale o procesu, který je dynamický a vzniká v prostoru mezilidských kontaktů. Já se tedy mění s ohledem na kontext, ve kterém se nachází a žádné z já není skutečnější a pravdivější, než to, které se v určitém okamžiku vynořuje.

#### 1. 3. 1 Já jako subjekt a jako objekt

Jak píše Říčan (2010) o já můžeme uvažovat také o zájmenu, které používáme, když hovoříme o své osobě, o dojmech, emocích, motivech... . Ale né vždy hovoříme o sobě, můžeme také hovořit o někom jiném. Oblast vlastní osoby a „zbytku světa“ jsou dvě odlišné entity, ke kterým máme zcela odlišný vztah.

Někteří autoři odlišují já jako objekt a já jako subjekt. Za průkopníka tohoto dělení je považován William James. Já jako subjekt je v tomto případě myšleno aktuální cítění a jednání. Subjektivního já si je člověk bezprostředně vědom v danou chvíli. Pokud si ale již člověk uvědomí, že on je tím, kdo jedná, stává se již také objektem já. Za objektem vlastního já se skrývá představa o sobě samém, o svých kvalitách, vlastní hodnocení apod. Má zde své místo vlastní sebereflexe, která je ovšem sociálně podmíněná.

Říčan (2010) píše o tom, že já jako subjekt je považováno za kontinuální v čase, ale za určitých okolností mohou lidé prožívat ztrátu kontinuity. Což znamená, že tím, kým byl člověk před týdnem, je i nyní. Subjektivní já má možnost svobodně rozhodovat, jakým směrem se bude ubírat<sup>7</sup> a je celistvé. Tím, že je celistvé, máme na mysli, že se jedná o harmonický a jednotný celek.

---

<sup>7</sup> Deterministé se ovšem domnívají, že jsme jen „figurkami bohů na Olympu“, a že nejsme schopni svobodně rozhodovat.

Výrost & Slaměnik (2008) hovoří o subjektivním já, které je schopné zažívat jáskou zkušenost. Jáskou zkušeností můžeme nazvat například zážitek pýchy sami na sebe, nebo potřebu někam patřit. Subjektivní já lze také považovat za činitele vůle, jak tvrdí Darmon & Hart (1988) cit. podle Výrosta & Slaměnika (2008).

Říčan (2010) nastiňuje fakt, že hranice mezi já a nejá může být mnohdy velmi tenká a jen těžko rozlišitelná. Hranici překračujeme, pokud se identifikujeme s naším vzorem, pod vlivem omamných a psychotropních látek, například LSD či lysohlávek.

### 1. 3. 2 Jáské reprezentace, vztahový rámec uvažování o já

Jak jsme se již zmínili výše, já může mít různé podoby, ve kterých se může reprezentovat ve vědomí člověka. Tyto reprezentace vlastního já jsou mezi sebou vzájemně provázané. Výrost & Slaměnik uvádějí, že: „*Některé reprezentace mají přímé konsekvence pro jednání, často jsou vázány na konkrétní společenskou roli (já žena, já studentka, já partnerka). Jiné reprezentace sebe jsou jen obtížně definovatelné, mají spíše pocitový základ.*“ (s. 94)

Výrost & Slaměnik (2008) uvádějí, že některé reprezentace já jsou stabilnější a důležitější, než mnohé jiné. A právě ty stabilnější a důležitější tvoří jádro sebepojetí.<sup>8</sup> Ty méně stabilní a méně důležité bychom mohli hledat na jakési pomyslné periférii. Těm přikládáme dle momentálních okolností a kontextu.

Výrost & Slaměnik (2008) rozlišují já z hlediska vztahování se na soukromé či veřejné já, z hlediska času na minulé, přítomné a budoucí já, z hlediska pozitivnosti na dobré a špatné já atd. A dodávají, že reprezentace vlastního já se mohou vztahovat ke konkrétním standardům, které reprezentují důležité osoby v našem životě. Jedná se o já podle matky, jak si člověk představuje, že ho vidí jeho prarodiče apod.

Já, rozlišená dle časové lokalizace, mají podle Výrosta & Slaměnika (2008) každé svá specifika. Například minulé já je podle Greenwalda & Pratkanise (1984) cit. podle Výrosta & Slaměnika (2008) ovlivněno sebevztahným a egocentrickým efektem<sup>9</sup>. Obsah zážitků

---

<sup>8</sup> Self-concept; sebepojetí implikuje především kognitivní obsah, často i strukturu sebereflexe.

<sup>9</sup> Většina lidí si pamatuje spíše události, ve kt. byli ve středu dění. V našem přítomném já se soustředíme spíše na charakteristiky, které korespondují s naší minulostí.

z minulosti podléhá změnám, dochází k tomu například vlivem benefiktance<sup>10</sup> či tzv. hindsight bias<sup>11</sup>.

Výrost & Slaměník (2008) hovoří o přítomném já, jako o produktu: „zobecněné minulé zkušenosti a aktuální sebepercepce a introspekce.“ (s. 94) A právě z reprezentací přítomného a minulého já se utváří budoucí já. To je dáno orientací na budoucí cíle, s ohledem na naplňování závazků a souvisí to s potřebou lidí předvídat chování jak své, tak ostatních lidí.

Když hovoříme o budoucím já, je na místě zmínit také ideální já<sup>12</sup>, které je také často směřováno do budoucna. V ideálním já mohou být ve velké míře zakotveny požadavky, které člověk klade sám na vlastní osobu. Pokud ideální já ovšem obsahuje, spíše nežli naše autonomní normy, požadavky společnosti, poté hovoříme o požadovaném já<sup>13</sup>. V souvislosti s ideálním já můžeme hovořit také o nechtěném já<sup>14</sup>, které v sobě zahrnuje to, čím by se člověk nikdy nechtěl stát. Jak upozorňují Macek & Osecká (1996) cit. podle Výrosta & Slaměníka (2008), nelze ho zaměňovat za opak ideálního já, neboť jeho subjektivní důležitost, obsah i struktura mohou být odlišné.

### 1. 3. 3 Rogersovo Self

Pro Rogersovu teorii osobnosti je stěžejní pojem Self, které vzniká zkušeností v kontaktu s prostředím a se sebou samotným. Říčan (2010) uvádí, že pokud nám naše okolí dovolí realizovat organismické tendence a respektuje nás takové, jací jsme, vytváříme si respekt sami k sobě. Pokud nás ovšem naše okolí respektuje pouze v případě, když konáme podle něho správně. Pak i my sami se respektujeme v závislosti na našich činech a snažíme se tím pádem dělat to „správné“, abychom si za to zasloužili uznání sebe samotných, což vede k potlačování fantazií a tužeb. A tím nastává mezi organismickou zkušeností a Self inkongruence. Jedinec ovšem potřebuje, aby byla organismická zkušenost a Self v souladu. Kongruence lze dosáhnout třemi způsoby. Říčan (2010) píše, že: „Kongruence lze dosáhnout tím, že se Self změní tak, aby bylo v souladu se zkušeností, jinými slovy že člověk lépe pozná

---

<sup>10</sup> Tendence vidět sebe sama jako kompetentního.

<sup>11</sup> Tendence se domnívat, že jsme věděli, jak nějaká situace z minulosti dopadne. Dochází k tomu vlivem získávání informací, která nám rozšiřuje správné vidění minulých událostí.

<sup>12</sup> Ideal self; představa člověka o tom, jaký by chtěl být.

<sup>13</sup> Ought self.

<sup>14</sup> Undesired self.

*sám sebe. Druhá možnost, že člověk na sobě ‚zapracuje‘ s takovým výsledkem, že reakce okolí na něj i jeho vlastní organismická zkušenost s vlastní osobou se dostanou do souladu se Self. Škodlivý, často přímo patogenní, je třetí případ: Jsou mobilizovány obrany Self, jejichž uplatnění povede ke kongruenci za cenu toho, že organismická zkušenost bude nedostatečně a zkresleně uvědomována (symbolizována). Tím bude ovšem blokována přirozená tendence organismu k přirozenému, mnohostrannému rozvoji. To má za následek, že člověk jedná vědomě na základě falešného Self, a své organismické tendence uskutečňuje pouze nevědomě.“ (s. 187)*

Rogers považuje za důležité bezpodmínečné sebezpřijetí a dosáhnout co možná největší kongruence mezi Self a organismickou zkušeností.

#### 1. 4 Sebeпоjetí

Výrost & Slaměnik (2008) hovoří o sebeпоjetí jako o hypotetickém konstrukt, který v sobě zahrnuje poznatky a přesvědčení o vlastní osobě. Zde stojí za zmínku tzv. sebeschémat<sup>15</sup>. Jedná se o jakýsi filtr na informace, o jakási vodítka, která pomáhají člověku vytrdit informace, které jsou k jeho já relevantní, a která naopak. Schémata nám taktéž zjednodušují příjem informací o sobě samých a integrují a stabilizují sebeпоjetí, neboť pokud informace, které k nám přicházejí, nekorespondují s již vytvořenými sebeschématy, zpravidla je odmítáme.

Výrost & Slaměnik (2008) zmiňují J. F. Kihlstroma, jehož uchopení sebeпоjetí jsme nastínili již v kapitole o jáské reprezentaci. Ten pojímá sebeпоjetí jako paměťovou strukturu, podle které: *„je já uloženo v paměti jako struktura znalostí a zkušeností, jako tzv. prototyp já.“* (s. 96) Nejedná se o zcela zřetelné ohraničenou kategorii. Skládá se z důležitých a stabilních centrálních charakteristik a z méně důležitých a méně stabilních periferních charakteristik.

#### 1. 5 Identita

Slovem identita můžeme rozumět čest, důstojnost či hrdost. Tímto pojmem také často vysvětlujeme, proč se chováme nějakým způsobem. Říkáme tím, že máme nějakou identitu, a že se chováme v souladu s ní. Když hovoříme o identitě, často míváme na mysli jakýsi ucelený komplex charakteristik, jak uvádí Bačová (2003) cit. podle Výrosta & Slaměnika

---

<sup>15</sup> Self-schemas.

(2008), jedná se o: „*autenticitu, integritu, kontinuitu, relativní stejnost v čase, sebedefinování, definování jinými, odlišnost od jiných, uvědomění si odlišnosti, afiliaci s lidským společenstvím.*“ (s. 110)

Výrost & Slaměník (2008) píší, že identitou rozumíme to, čím osoba, případně celé společenství, je. Původní význam slova identita je neměnnost osoby v čase a ve všech situacích, alespoň tak identitu popisují silné koncepce. Slabé koncepce identity naopak zastávají názor, že identita je neustále měnící se proces se značnou nestabilitou.

Výrost & Slaměník (2008) rozlišují identitu osobní, která zahrnuje představy o sobě samém a výrazné charakteristiky osoby, od identity sociální, která je tvořena začleněním člověka do nějaké skupiny lidí, příslušností k určité skupině.

#### 1. 5. 1 Konstruktivistický přístup k utváření identity

Výrost & Slaměník (2008) se zmiňují o Kellym, který byl jedním z prvních badatelů konstruktivistického přístupu, a který se domníval, že lidé ustavičně interpretují prostředí kolem sebe a utvářejí význam jevů. Podle Kellyho lidé svět chápou, konstruují a mění pomocí mentálních map, které si vytvářejí. Výrost & Slaměník (2008) uvádějí, že: „*Osobnost jedinců lze chápat jako celek jejich konstruktových systémů, tj. způsobů, kterými nahlíží na svět a na sama sebe.*“ (s. 119)

Za představitele praktické hermeneutiky a teoretického konstruktivismu považují Výrost & Slaměník (2008) Harrého, který se domnívá, že lidé upřednostňují určitou identitu vždy dle kontextu, ve kterém se nacházejí. Podle Harrého (1983) cit. podle Výrosta & Slaměníka (2008): „*osoby preferují různé aspekty své sociální identity podle situace. Identity jsou způsoby prezentování se jiným, „masky“, které si v životě vybíráme. „Skutečná“ osobnost člověka a „persona“ se pravděpodobně liší, obtížně je však lze oddělit při hraní různých rolí v různých situacích a scénách.*“ (s. 119) Výrost & Slaměník (2008) dodávají, že individuální sociální bytost podléhá konverzacím, které se uskutečňují během každodenních situací. Vnitřní smysl bytí označuje Harré (1983) cit. podle Výrosta & Slaměníka (2008) pojmem personální bytost. Výrost & Slaměník (2008) upozorňují, že sociální obraz se od vnitřního bytí člověka často odlišuje. Dále uvádějí, že v konstruktivismu je pro prožívání vlastního já stěžejní nikoli osobnost či aktivity, jako takové, nýbrž subjektivní interpretace vlastní

osobnosti a aktivit, vlastní představa o tom, kým osoba skutečně je. Tudiž je předmětem zkoumání já nikoli osoba, jako individuální subjekt, nýbrž osoba jakožto artefakt daný kulturou, který vzniká v sociální komunikaci.

## 1. 6 Postoje

Postoje vyjadřují hodnotící vztah k nějaké entitě, většinou vznikají během života sociálním učením nebo v závislosti na osobní zkušenosti a jsou poměrně stabilní. Pomáhají lidem s adaptací na prostředí a ovlivňují lidské chování a vnímání.

Eagly & Chaiken (1998) cit. podle Hewstona & Stroebe (2006) uvádějí, že postoje, jejichž předmětem jsou postoje k sociálním skupinám, nazýváme předsudky. Postoje k sobě samému nazýváme sebehodnocením a postoje, jejichž objektem jsou abstraktní věci nazýváme hodnotami.

Rosenberg & Hovland (1960) cit. podle Hewstona & Stroebe (2006) hovoří o tříkomponentovém modelu postojů. Podle autorů mají postoje tři komponenty, jedná se o komponentu emoční, která zahrnuje emoce a pocity, kognitivní zahrnující přesvědčení o objektu a jednání se chovat nějakým způsobem, což autoři označují behaviorální komponentou.

Schwarz & Bohner (2001) cit. podle Hewstona & Stroebe (2006) upozorňují, že postoje musejí být reprezentovány v paměti a poté následně ve vhodnou chvíli vybaveny, jinak by nebylo možné, aby vyvolaly nějakou hodnotící odezvu na podnět. Hodnotící odezva může díky postojům přicházet buďto automaticky, což znamená, že při hodnocení nevynakládáme záměrně úsilí, nebo jako kontrolovaný proces.

Hewston & Stroebe (2006) uvádějí čtyři funkce postojů. Jedná se o funkci znalostní, utilitární, funkci sociální identity a funkci udržování sebeúcty. Znalostní funkce je základem veškerých postojů a pomáhá nám usnadňovat zpracovávání podnětů. Utilitární funkce postojů zajišťuje co možná největší prospěch a co možná nejmenší trest, který se s určitou entitou pojí. Funkce sociální identity slouží k identifikaci s hodnotami a mnohdy také se skupinou, pro kterou jsou tyto hodnoty příznačné. Funkce udržování sebeúcty má na starost

udržování spojení mezi self a entitami, které jsou pro člověka pozitivní a naopak udržovat odstup mezi self a negativním.

### 1. 6. 1 Struktura postojů

Na vztah mezi postoji a entitami může být nahlíženo dvěma odlišnými přístupy. Kinder & Sears (1985) cit. podle Hewstona & Stroebe (2006) hovoří o hierarchické stránce: „*tematicky konzistentních kognitivních struktur neboli ideologií, ve kterých jsou postoje zakotveny. Z tohoto hlediska lze postoj k nové sociální nebo politické otázce odvodit z centrálních a obecných hodnot, které v té oblasti jedinec vyznává.*“ (s. 291). O druhém přístupu píše Heider (1958) cit. podle Hewstona & Stroebe (2006), který poukazuje na důležitost kognitivní konzistence. Autor předpokládá, že lidé se snaží dosáhnout rovnováhy napříč svými kognitivními strukturami.

### 1. 6. 2 Determinanty postojů

Jednou z možností, jak docílit změny postojů, je persuaze. Chaiken, Wood & Eagly (1996) cit. podle Hewstona & Stroebe (2006) se domnívají, že na základě persuaze může dojít ke změně postojů k určitému objektu, stává se tak v důsledku příchodí informace o objektu postoje.

Někteří autoři se domnívají, že změna postojů je výsledkem klasického podmiňování. Jak píše Berkowitz & Knurek (1969), pokud je podnět stále dokola spojován s jiným podnětem, který vyvolává u člověka určitou reakci, ať už pozitivní či negativní, následně u člověka dochází k pozitivnímu nebo negativnímu hodnocení. Některé studie se inspirovaly také Skinnerovým operantním podmiňováním, které stojí na učení posilováním nebo trestem, a uplatnily principy operantního podmiňování na manipulaci s postoji.

Některé výzkumy persuaze vycházejí také z heuristik, Eagly & Chaiken (1993) cit. podle Hewstona & Stroebe (2006) uvádějí, že se častěji v přesvědčování zdůrazňují heuristiky, které se opírají o vnější vodítka. Heuristikou mají autoři Hewstona & Stroebe (2006) na mysli: „*Jednoduchá pravidla rozhodování, která lze při hodnocení uplatnit. Lidé tak mohou používat heuristiku typu ,tvrzení odborníků platí‘, ,souhlasím s lidmi, které mám rád‘ nebo ,většina má obvykle pravdu‘, které je vedou k tomu, že souhlasí spíš s odborníky, sympatickými lidmi a většinou než s neodborníky, nesympatickými lidmi a menšinami.*“ (s.

295). Chaiken, Liberman & Eagly (1989) cit. podle Hewstona & Stroeba (2006) se zmiňují o podmínce toho, kterou je: „*Percepce odpovídajícího heuristického vodítka a dostupná a použitelná heuristika v paměti.*“ (s. 295)

Nyní jsme si zmínili procesy persuaze, které nevyžadují téměř žádné kognitivní úsilí, nyní přejdeme k přesvědčování, které již značné kognitivní úsilí vyžaduje. Hovland, Janis & Kelley (1953) cit. podle Hewstona & Stroeba (2006) hovoří o přístupu osvojení sdělení, který jako první zdůraznil význam zpracování obsahu sděleného. Jak tvrdí Hewston & Stroeb (2006) lze podle tohoto přístupu předpokládat, že : „*Změna postoje je funkcí osvojení a vybavení obsahu sdělení, které je facilitováno pobídkami k přijetí zastávané pozice.*“ (s. 295) Hewstona & Stroeba (2006) upozorňují, že přístup osvojení sdělení stál na tvrzení, že persuazi zprostředkovává sama pozornost a porozumění sdělení. Eagly & Chaiken (1993) cit. podle Hewstona & Stroeba (2006) ovšem dodávají, že tato domněnka byla empiricky vyvrácena.

McGuire & Papageorgis (1962) cit. podle Hewstona & Stroeba (2006) uvádějí, že pokud příjemce informace dopředu ví, že cílem komunikace má být změna jeho vlastního přesvědčení, pomáhá mu to samotné persuazi odolat, neboť si je schopen už dopředu vybavit veškeré argumenty podporující jeho vlastní názor.

Zajímavé je tvrzení Tessera (1978), který se domnívá, že pouhá myšlenka na objekt může mít za následek daleko extrémnější hodnocení daného objektu.

Greenwald (1968) cit. podle Hewstona & Stroeba (2006) hovoří o přístupu kognitivních reakcí, který se formuloval z přesvědčení, že se na persuazi výrazně podílí aktivní myšlení jedince. Je tomu tak zejména proto, že lidé vztahují řečené k vlastní osobě, k stávajícím poznatkům a postojům a formulují nové myšlenky, čímž dochází ke změnám v postojích. Greenwald (1968) cit. podle Hewstona & Stroeba (2006) doplňují, že: „*Stupeň a směr změny postoje jsou funkcí valence kognitivní reakce ve vztahu k pozici sdělení. V tomto smyslu mohou být kognitivní reakce příznivé, nepříznivé či neutrální.*“ (s. 297) Greenwald (1968) cit. podle Hewstona & Stroeba (2006) dodávají, že pokud sdělení u člověka vyvolá více pozitivních reakcí a méně negativních reakcí, u jedince se změní postoj směrem, který zastává obsah sděleného.



Hewstona & Stroebe (2006) zastávají tvrzení, že: „*Jakýkoli faktor, který zvýší pravděpodobnost protiargumentace (např. předběžné varování), měl by persuazi oslabit, a jakýkoli faktor, který zvýší pravděpodobnost příznivé reakce, by měl persuazi posílit.*“ (s. 298)

Hewstona & Stroebe (2006) uvádějí, že v dnešní době se výzkum persuaze opírá nejčastěji o model pravděpodobnosti rozpracování a o heuristicko-systematický model. Oba zmiňované modely berou v potaz aktivní uvědomělé zpracování informace a změnu postoje poté, co člověk nad informací přemýšlí, ale také přesvědčování bez vynaložení velkého úsilí.

Model pravděpodobnosti zpracování<sup>16</sup> předpokládá, že ke změně postoje dochází při komunikaci. Při komunikaci lidé zpracovávají dvěma cestami, periferní a centrální cestou. O periferní cestě zpracování informací se hovoří jako o implicitní, jelikož ji lidé aplikují bez velkého úsilí. Může se jednat o podmiňování nebo třeba sociální identifikaci. Centrální cesta je náročnější. Vyžaduje značné prozkoumání informací a zvážení argumentů. Ovšem postoje, které vznikly touto cestou, jsou pevnější, než postoje, které se utvořily periferní cestou.

---

<sup>16</sup> Elaboration likelihood model.

## **II. Empirická část**

### **2. Výzkumný problém**

Vzhledem k expanzi veganství ve veřejném prostoru, kterou zaznamenáváme v okolí, jsme se tématu veganství věnovali i v našem výzkumném projektu. Záměrem našeho projektu bylo zjistit, jestli se změnou životního stylu, v našem případě s přechodem na veganství, dochází k posunu v postojích jedince.

Naším výzkumným problémem bylo zjistit: Jak se odráží veganství v postojích a životním stylu vegana?

### 3. Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem bylo porozumět prožívání veganů. Nahlédnout, jak vegani subjektivně vlastní veganství prožívají a jak o veganství uvažují. Zjistit, do jaké míry ovlivnil přechod na veganství jejich postoje a porozumět tomu, proč své postoje, se změnou životního stylu, změnili.

Z výzkumného problému jsme vyabstrahovali dvě výzkumné otázky, na které naším projektem odpovídáme. Výzkumné otázky jsme formulovali následovně:

1. **Jak se subjektivní zkušenost vegana odráží v jeho postojích, tedy v chování, myšlení a prožívání?**
2. **Jak vegan vnímá druhé a svět?**

## 4. Metodologický rámec výzkumu

Těžiště našeho projektu má, právě z důvodu snahy o hlubšího porozumění prožívání jedince, kvalitativní povahu, což, podle Miovského (2006), znamená, že „*Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.*“ (s. 17) Podle Miovského (2006) se jedná o přístup využívající: „*Principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky.*“ (s. 18) Jedná se o přístup, ve kterém, podle Miovského (2006): „*Cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání.*“ (s. 18)

V našem případě jsme použili případovou studii, což má své opodstatnění, jelikož, podle Miovského (2006): „*Objektem našeho zájmu zůstává případ.*“ (s. 94)

### 4.1 Metoda výběru souboru a jeho kritéria

Vzhledem k povaze našeho projektu jsme využili metody prostého záměrného výběru. Námi zvolená kritéria pro výběr výzkumného souboru splňoval respondent, který byl:

- Zletilý
- Trvale žijící na území ČR
- Veganem déle než dva roky
- Považující sám sebe za vegana
- Ochotný otevřeně o veganství hovořit
- Ochotný dobrovolně se zúčastnit projektu

Pro náš projekt jsme si stanovili výzkumný soubor o počtu tří respondentů. Což je, dle Smitha, Flowerse & Larkina (2009) pro bakalářské práce nejideálnější výzkumný soubor.

### 4.2 Metoda sběru a zpracování dat

V závislosti na našem projektu jsme využili polostrukturovaného interview, jelikož nám umožňuje předchozí konceptualizaci okruhů, kterých se chceme dotknout. Patříčnou výhodu polostrukturovaného interview jsme shledali v možnosti rozvinutí respondentem zmíněného tématu, které nebylo v osnově, ale týká se našeho výzkumného problému.

Specifikovali jsme si tzv. jádro interview, které značí, dle Miovského (2006) základní témata a otázky, jenž by měla v rozhovoru zaznít. Pro nás to tedy znamenalo okruhy témat, která

byla vzhledem k našim výzkumným otázkám relevantní. V průběhu rozhovoru jsme vhodně volili dílčí otázky a doptávali se způsobem, díky němuž jsme získali maximum užitečných informací.

Prováděný rozhovor jsme zaznamenali na mobilní telefon Iphone 5S a do notebooku značky Dell Latitude E5570. Audiozáznam interview jsme poté doslovně přepsali do programu microsoft word.

#### 4.3 Metoda analýzy - IPA

S ohledem na cíl výzkumu jsme zvolili metodu interpretativní fenomenologické analýzy. Smith, Flower & Larkin (2009) uvádějí, že interpretativní fenomenologická analýza (dále jen IPA) přistupuje k datům kvalitativně a snaží se porozumět zkušenosti člověka tak, jak ji člověk sám v daný moment prožívá. IPA nám pomáhá pochopit, jakým způsobem člověk přikládá význam prožité zkušenosti.

Bruner (1991) upozorňuje, že význam prožité zkušenosti nevzniká jakožto izolovaný jev, ale je výsledkem mnoha zkušeností jedince. Prostřednictvím IPA se snažíme porozumět výkladu světa jedince a utváření jeho subjektivní zkušenosti.

Smith (2008) hovoří o IPA, jakožto o metodě, která je v oblastech psychologie nedílnou součástí výzkumů.

Willig & Billin (2011) považují IPA za vhodnou pro zkoumání lidských zkušeností. Dle autorů při zkoumání nemáme brát ohled na „pouhé“, ač důležité, myšlenky účastníka výzkumu. Musíme se zaměřit na hloubku lidské zkušenosti, účastníkův pocit ze zkušenosti.

Nejde nám tedy o pouhý popis chování, nýbrž také o interpretaci prožívání druhého. Jelikož, jak uvádějí Smith, Flower & Larkin (2009), IPA je metodou hermeneutickou.

## 5. Výběr souboru

Abychom oslovili námi požadovaný výzkumný soubor, vytvořili jsme letáček, že sháníme vegany pro účely studie, který jsme umístili do zdravé výživy a bio restaurace v Teplicích. Dále jsme tento letáček umístili do budovy PF UJEP a na facebookovou stránku veganů a vegetariánů v Ústí nad Labem.

Někteří potenciální respondenti nás kontaktovali a my jsme, dle předem stanovených kritérií, oslovili tři respondenty, kteří odpovídali našim požadavkům a s těmi jsme dále pracovali. Jednalo se o tři ženy, všechny tři měly nejvyšší dosažené středoškolské s maturitou. Respondentka A s respondentkou M byly na veganské stravě čtyři roky a respondentka S byla na veganské stravě dva roky.

## 6. Etické aspekty výzkumu

Ve výzkumu jsme dbali na ochranu soukromí a práva respondentů, aby nedošlo k jejich újmě či zneužití. Stanovili jsme si několik bodů, kterých jsme se při interakci drželi. Ze strany respondentů se jednalo zejména o:

- Dobrovolnou účast na projektu
- Účast bez nároku na honorář
- Možnost kdykoli z projektu odstoupit bez uvedení důvodu
- Právo na informace týkající se projektu
- Dostatek času na prostudování informovaného souhlasu

Z naší strany jsme dbali na:

- Informovanost o nás
- Respekt k respondentům
- Informovanost o projektu
- Informovanost o pořízení audionahrávky
- Informovanost o anonymizování veškerých údajů
- Informovanost o nakládání s osobními údaji dle Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES

Pro náš projekt jsme zvolili písemnou formu informovaného souhlasu, jehož vzor přikládáme do příloh, které jsou kompletní na přiloženém CD.

V průběhu práce na projektu, ani po jeho dokončení, nedošlo k újmě respondentů. Respondenti nevyužili prostoru pro dotazy, ani žádný z respondentů neprojevil žádost o odstoupení z projektu. Během rozhovoru ochotně sdělili své pravé křestní jméno, na příjmení jsme se nedotazovali.

Vzhledem k tématu výzkumu jsme neměli problém nalézt výzkumný soubor sdílných respondentů, kteří byli ochotni sdílet své zkušenosti a postoje. Naopak jsme získali pocit, že jsou rádi, že mohou své přesvědčení komunikovat dál.

Ani my jsme nebyli vystaveni nepříjemnému nátlaku či ohrožení. Celý projekt probíhal nedirektivním způsobem a nesl se v duchu vzájemné úcty a respektu.



## 7. Sběr a zpracování dat

Hlubkové rozhovory probíhaly jednotlivě v příjemné atmosféře v prostorách Institutu strategické terapie v Teplicích, kde jsme nebyli ničím vyrušováni. Respondentům jsme před zahájením rozhovoru nabídli něco k pití a ujistili jsme se, že se cítí dobře a jsou schopni se interview zúčastnit. Respondentům jsme se představili, zeptali jsme se, zda jsou ochotni se zúčastnit výzkumu a sdělili jsme jim důvod pořizování audiozáznamu. Poděkovali jsme jim za jejich ochotu a čas a opakovaně jsme je seznámili s tím, co děláme a proč jsme je pozvali. Respondentům jsme dali k přečtení a podpisu informovaný souhlas, ujistili jsme je, že jim nehrozí žádné nebezpečí a zahájili jsme interview.

Interview jsme zahajovali otázkou vybízející z vyprávění, která zněla asi takto: *Vyprávějte mi o tom, jak jste se stala vegankou.* Otázky, které následovaly, měly za cíl prohlubovat témata relevantní k výzkumným otázkám. V závěru rozhovoru jsem pokládala otázku vyjadřující v obměněné formulaci asi toto: *Chtěla byste ještě něco dodat?*

Trvání rozhovoru jsme neomezovali, ale snažili jsme se, aby byla délka kolem 1 hodiny. Stěžejní pro nás bylo, abychom se dotkli veškerých témat, což jsme pokládali za podstatnější, než striktně dané časové rozpětí rozhovoru.

V průběhu interview jsme se snažili být autentičtí a vést rozhovor tak, aby byl pro respondenty příjemný. Při samotném interview jsme používali napsanou strukturu, která nám pomáhala držet se předem stanovených okruhů.

Rozhovor byl zaznamenán, jakožto audionahrávka, prostřednictvím notebooku. Záložním zařízením, které fixovalo data z rozhovoru pro případ, že by notebook z neočekávaných důvodů přestal data zaznamenávat, byl mobilní telefon.

Pořízenou audionahrávku jsme doslovně přepsali do dokumentu word.

## 8. Analýza dat

Při analýze dat jsme postupovali dle doporučení Smitha, Flowerse & Larkina (2009). Pro každé interview zvláště jsme si zhotovili šablonu o čtyřech sloupcích. Přepsaný text jsme vložili do třetího sloupce předpřipravené šablony, kdy v prvním sloupci byly číslovány řádky, ve druhém sloupci místo pro vynořená témata a ve čtvrtém sloupci místo pro naše vlastní komentáře k textu.

Při analýze rozhovoru jsme do druhého sloupečku dopisovali stěžejní vynořená témata relevantní k našim výzkumným otázkám. Do čtvrtého sloupečku jsme si dělali naše vlastní poznámky k textu.

Perspektivou každé výzkumné otázky jsme četli rozhovor celkem třikrát. Při analýze rozhovorů a hledání vynořených témat jsme postup analýzy tedy opakovali a při každém dalším čtení jsme některá témata mazali nebo měnili jejich název, aby přesněji vystihovala vnímání skutečnosti respondenty. Ústřední tři okruhy respondenti zmiňovali několikrát, ta se v průběhu analýzy neměnily. V čem jsme dělali změny, byla hlavní i podřadná témata.

Z důvodu lepší orientace v šabloně jsme po prvním přečtení některá zhotovená témata sloučili do nadřazené kategorie, ovšem takto vzniklé kategorie jsme několikrát měnili, aby konečná témata co nejlépe odpovídala prožívání respondentů.

Uvědomili jsme si, že pro respondenty bylo stěžejní v souvislosti v přechodem na veganství téma etiky, a že přechod na veganství sebou přináší nejen změnu chování, myšlení a cítění, ale také změny ve stávajících interakcích, ve kterých přechod na veganství ovlivňuje jejich dynamiku. Pochopení procesu přechodu na veganství u jednotlivých respondentů ve velké míře ovlivnilo naše změny témat ve druhém sloupečku. Neboť opakovaným čtením jsme začleňovali témata do kontextu<sup>17</sup> interview, díky čemuž jsme dokázali prožívání jedinců lépe porozumět a pochopit významy, které sebou daná témata pro respondenty přináší.

Některá témata, která jsme považovali za podstatná, jsme ponechali a některá jsme nakonec zcela vyloučili. Jednalo se například o témata, která respondenti zmiňovali pouze sporadicky, byla bezvýznamná nebo irelevantní k našim výzkumným otázkám.

---

<sup>17</sup> Druhá fáze hermeneutického kruhu.

Některá témata jsme ponechaly, ale až při struktuře shrnujícího komentáře jsme si uvědomili, že nejsou pro respondenta nějakým způsobem zásadní a nemají vliv na jeho postoje ani vnímání světa, tudíž jsme je dodatečně odstranili.

V tématech jsme se snažili zachytit, kromě vnímání světa, také povahu změny, která se manifestovala v procesu přechodu na veganství a poté dále po tom, co se respondent stal veganem.

Takto roztríděná témata jsme v některých případech ještě seskupili do podřadných témat k jednomu nadřazenému a všechny jsme je zaznamenali do druhého sloupečku šablony.

Z šablony jsme jednotlivá témata exportovali do tabulek. Pro každý okruh a každého respondenta byla určena samostatná tabulka. V prvním sloupečku jsme uváděli vyvstalá témata, ve třetím sloupečku výrok, ve kterém se téma vyskytlo, a ve druhém sloupečku číslo řádku a stránku šablony, kde se výrok nachází. Poté jsme tabulky jednotlivých respondentů sloučili do tabulek souhrnných, tedy do tabulek, které byly společné pro všechny respondenty. Veškeré postupy naší analýzy přikládáme v kompletních přílohách na CD.

## 9. Výsledky

Vyvstalá témata z IPA rozhovorů uvádíme, z důvodu bližšího přiblížení čtenáři a jednoduššího uchopení, v narativní podobě. Domníváme se, že narativní prezentace výsledků ucelí témata v logických souvislostech a zkušenostem respondentů dá tato, námi zvolená forma prezentace výsledků, logickou posloupnost.

### 9.1 Shrnující komentář případu A

Při IPA analýze interview se vynořily 3 hlavní okruhy témat, které byly relevantní k první výzkumné otázce: **Jak se změnilo postoje, chování, myšlení a prožívání jedince při přechodu na veganství?** Jednalo se o témata etika, ekologie a zdraví.

Změny postojů se manifestují v chování, myšlení a prožívání respondentky. V těchto složkách postojů došlo při přechodu na veganství k následujícím změnám.

Díky respondentčinu soucitu se zvířaty (313-317/10, 404-406/13, 637-638/20) se jí dotýká **etická stránka** veganství. Dostávají se k ní stále nové informace (82-84/3, 100-103/4, 116-118/4), ačkoli je většinou nevyhledává. Ačkoli je fakt, že některými vegany na sociálních sítích se ráda inspiroje a zajímá se o jejich názory na určitá témata ohledně veganství.

Je si vědoma, že po přechodu na veganství, kdy přestala konzumovat živočišné produkty (16-17/1, 717-718/23), se stala senzitivnější (535-536/17) vůči násilí páchanému na zvířatech. Využívání zvířat nepovažuje za správné (76-79/3, 80-81/3). Řeší otázku testování na zvířatech, se kterým nesouhlasí. Sama používá veganskou kosmetiku (90-92/3). Je znechucená (13-15/1) z toho, jak se mnozí lidé chovají ke zvířatům, a to v ní vyvolává vztek (538-539/17) a pocity bezmoci (537-539/17).

Zároveň si ale uvědomuje, že zvířata netrpí její vinou, a že se na využívání zvířat nepodílí (637-639/20, 312/10, 393-396/13, 398-399/13, 639/20). Díky čemuž může zažívat pocity klidu, úlevy (395-398/13) a čistého svědomí (392/13).

Vlivem veganství začala respondentka mnohem hlouběji přemýšlet o **ekologii**, tento její zájem se odrazil v jejím chování a zásadním způsobem ovlivnil její životní styl.

Nejen, že nekupuje živočišné produkty (717-718/23), ale nakupuje v bezobalových obchodech (72-73/3, 502-504/16, 569-570/18, 704-705/23), recykluje odpad (493-494/16, 64-65/3) a používá produkty z recyklovatelných materiálů (711-716/23). Domnívá se totiž, že planetu bychom si měli chránit (637/20) a pociťuje vztek (450-455/15, 474-475/15, 478-

481/15-16), když vidí, jak se k planetě chovají někteří jiní. Neplýtvá jídlem (65/3) a považuje své chování za správné. Myslí si, že jídlem by se zbytečně plýtvat nemělo (65/3). Šetří také vodou, proto ji v průběhu mytí vypíná (494-497/16) a své věci se snaží maximálně využívat (748/24, 593-594/18). Zastává názor, že člověk je spokojenější (734-735/23) s méně věcmi, proto nakupuje méně (725-727/23, 675-677/21). Nemyslí si, že by potřebovala k životu hodně věcí (675-677/21).

Mimo jiné ji také trápí negativní dopad textilního průmyslu na naši planetu (719-723/23, 732-733/23, 746-747/24). Ovšem starosti jí nedělá pouze firmami vyprodukované oblečení, ale, a zejména, import a export zboží. A to nejen oblečení, ale také potravin. Jelikož dopravování zboží zatěžuje planetu (693-698/22, 662-666/21, 679-682/22, 668-677/21-22). Nakupuje lokální produkty (665-668/21), protože nejsou zatíženy leteckou dopravou. Lokální potraviny preferuje také z důvodu nechemického ošetření před přepravou a dozrávání plodů v přirozených podmínkách.

Myslí si, že je správné chodit pěšky (650-651/21) a také pešky chodí (650-651/21). Dopravu považuje za něco, co by mělo projít určitou změnou, ale přesto ji toleruje (653-657/21),

V domácnosti používá ekologicky šetrné čisticí prostředky (556-559/18, 559-560/18). Z důvodu myšlenky, že hormonální antikoncepce zatěžuje vodní systém (107-112/4), ji vysadila (105/4).

Pro respondentku je důležitá **zdravá** strava. Veganství považuje za zdravé (904-905/29, 432-434/14). Na veganské stravě se cítí lépe (550-551/18). Respondentka provozuje náročný sport (130/5) a dbá na přísun bílkovin (131-133/5, 137/5, 146-150/5). Domnívá se, že při zátěži musí zajistit jejich dostatečný přísun (127-129/4-5).

Respondentčin vzájemný vztah s ostatními jsme se snažili zachytit ve druhé výzkumné otázce: **Jak vegan vnímá druhé a svět?** Členy své rodiny a kamarády, potažmo své **blízké**, vnímá značně rozličně. Mile ji překvapila reakce babičky na její sdělení, že nebude konzumovat živočišné produkty. Z babiččiny strany cítí podporu (207-212/7, 840-842/27, 213-217/7, 212-213/7, 218-220/7) a může s ní své veganství otevřeně sdílet. Ke své babičce vzhlíží a považuje ji za svůj vzor (220/7). Naopak děda s vnučky veganstvím nesouhlasí, obává se o její zdraví a strachuje se o ni (202-203/7, 206-207/7). Rodiče její rozhodnutí, stát se vegankou, akceptují a tolerují ji, ačkoli matka je mnohdy vzteklá, protože neví, co by

dceři měla uvařit. Kromě rodičů její rozhodnutí, stát se vegankou, tolerují (285-277/9, 281-282/9, 336-338/11, 288-294/10, 196-200/7, 226-227/8, 234-236/8) též její přátelé a postupně se učí toleranci i její partner.

Respondentka často prožívá zklamání (322-324/11, 238-240/8, 850-852/27, 429-431/14, 432-437/14), když vidí, jak se její matka stravuje, nebo jak se její partner chová k planetě. Neekologické smýšlení jejího partnera v ní vyvolává vztek (262-267/9, 270-273/9, 329-330/11, 332-336/11, 274-276/9, 228-233/8).

Dříve měla pocit, že by ostatní měli být také vegani (286-288/9-10), což bylo jednou z příčin konfliktů (238-239/8, 249-255/8), které vznikaly zejména mezi ní a jejím partnerem. Pochopila, že partnera k veganství nemůže nutit, přestala na něj vyvíjet nátlak, aby přešel na veganství (298-300/10) a začala jeho rozhodnutí tolerovat. Rozhodnutí pro veganství začala vnímat jako svobodnou volbu (296-298/10). Tolerance hraje v jejích vztazích s rodinnými příslušníky a přáteli zásadní roli. Avšak i přes toleranci a pochopení, že každý se musí pro veganství rozhodnout sám, se snaží své rodinné příslušníky navést k myšlenkám souvisejícím s veganstvím a učí je (367-370/12, 377-378/12, 385-389/12-13) tomu, co je zdravé a přírodní. Šíření myšlenek veganství v ní vyvolává pocity radosti (860-861/27, 862-863/27).

Ve skupině respondentčin přátel je více veganů, ti její přechod na veganství přijali bez problémů. Domnívá se, že se vzájemné vztahy s přáteli a v rodině, vlivem přechodu na veganství, nezměnily (236-237/8, 423-424/14). Ačkoli pociťuje jisté napětí mezi ní a partnerem, zejména právě z důvodu odlišných názorů a postojů vůči ekologii. Mnohdy se cítí z jeho strany nepochopena (568-572/18).

Co se týče jejího vztahu s **cizími lidmi**, často prožívá zklamání (188-190/6, 479-481/14-15, 185-186/6) z jejich lhostejnosti (696-700/22, 169-172/6, 317-319/10, 780-783/25, 182-183/6, 822-824/26). Je smutná z toho, že se mnohdy lidé stravující tradičně vysmívají (178-180/6, 352-353/12) veganům. Ona sama nevegany neodsuzuje (347/11, 357-360/12) a stejně tak požaduje toleranci (835-836/27) i v opačném směru, tedy od neveganů k veganům.

Přestože si je vědoma, že přechod na veganství je svobodným rozhodnutím každého jedince (806-807/26, 298-299/10, 445-447/14) je ráda, že se myšlenky veganství a ekologie mezi lidmi šíří (746-747/24, 835-836/27).

Ona sama se identifikuje se skupinou **veganů** (193-196/7) a mnohými vegany se, jak jsme zmiňovali již výše, nechá inspirovat (620-623/20).

## 9.2 Shrnující komentář případu S

Při IPA analýze se z interview vynořily 3 hlavní okruhy témat relevantních k první výzkumné otázce: **Jak se změnilo postoje, chování, myšlení a prožívání jedince při přechodu na veganství?** Okruhy odkrývají, jakým způsobem se změnil respondentčin životní styl a jak respondentka nahlíží na změny, které u ní proběhly s přechodem na veganství.“

S přechodem na veganskou stravu se změnilo respondentčiny postoje ve vztahu ke třem ústředním okruhům. A to k oblasti morálky, vztahu k přírodě a vlastnímu zdraví. Méně pak k ostatním lidem, kteří nejsou vegan.

Ve vztahu k **etické** otázce respondentka pozoruje změny, které se u ní dostavily během přechodu na veganství, ve vlastním chování, myšlení i prožívání. Změnila své přemýšlení o živočišném průmyslu a uvědomila si, že není správné ubližovat zvířatům (47-49/2, 82-84/3, 462-464/16, 263-266/9, 457/16, 464-465/16), a že jsou si všichni živí tvorové rovni (255-257/9). Klíčovými tématy pro ni byl soucit se zvířaty (255-257/9, 263-266/9), úcta (457/16, 464-465/16, 254-255/9) a úleva (59-62/2-3, 511-512/18), že se na nespravedlnosti páchané na zvířatech už nepodílí (46/2, 470-471/16).

Kromě konzumace pouze rostlinných produktů (240-241/9, 63-65/3, 526-524/18), přestala respondentka nosit kožené oblečení (140-141/5), zabíjet hmyz (258-261/9) a používat dekorativní kosmetiku (144-145/5, 129-131/5), protože se domnívá, že využívat zvířata (127-129/5) pro testování kosmetiky není správné.

Má pocit, že v průběhu veganství zcitlivěla (252-255/9), nejen ke zvířatům, ale též k lidem. Díky nahrazení živočišných produktů čistě rostlinnou stravou jí čistě (390-391/14, 392/14, 387-390/13-14). Informuje se (11-12/1, 41-43/2, 44-45/2, 73-75/3, 155,156/6) o nových produktech a snaží se o podstatě veganství co nejvíce zjistit. Je znechucená (11-15/1, 44-

45/2) masným průmyslem, prožívá vztek (464-465/16) a napadají ji myšlenky, že by pro záchranu zvířat měla něco udělat (464-467/16).

Ve vztahu k **ekologii** se změnilo respondentčino chování, myšlení i cítění a ona se nyní cítí uvědoměleji (481-486/17). Recykluje (94/4, 113-114/4), používá ekologicky šetrné čisticí prostředky (97-100/4, 161-164/6, 165-166/6, 417-420/14) a používá věci z recyklovatelných materiálů (428/15, 431-432/15). Domnívá se totiž, že planetu bychom se měli chránit (481-486/17, 65-66/3). Uvědomila si také, že k životu nepotřebuje velké množství věcí (94-95/4). Žije s málem (404-405/14, 421-422/15, 424-429/15), nakupuje méně (94-96/4, 119-120/4-5) a přestala používat dekorativní kosmetiku (144-145/7). O produktech, které kupuje, se informuje (155-156/6, 165-167/6).

Začala si uvědomovat dopad dopravy na planetu (714-717/24, 707-709/24, 706-708/24), proto se chodí pěšky (701-704/24). Ovšem dopravu toleruje (697-698/24).

Posledním okruhem, které respondentka opakovaně zmiňovala, a kterému přiřadila v souvislosti s veganstvím důležitost, bylo **zdraví**. Stravuje se zdravě (751/26, 323-324/11) a říká, že nikdy nebyla na smažené věci, ty považuje za nezdravé (754-756/26). O veganství si myslí, že je zdravé (748-751/25-26). Na veganské stravě se také cítí zdravější (62-62/3) a lehčí (62-63/3, 752-754/26).

Uvědomuje si, že veganská strava obsahuje menší množství vitamínu B<sup>12</sup> (316-317/11), proto využívá suplementaci (316-318/11). Dokonce si nechala udělat testy (318-320/11), aby věděla, zda má veškeré potřebné živiny.

Svůj přechod na veganství považuje za správné rozhodnutí, které bude trvalé (608-610/21, 628-629/2).

Druhá výzkumná otázka zněla: **Jak vegan vnímá druhé a svět? Svě blízké přátele vnímá jako ohleduplné** (221-223/8, 225/8, 229-233/8) lidí, kteří dbají na to, aby, když se někde jde, se najedla i respondentka, která je vegankou. Ačkoli respondentka vnímá strach otce o její zdraví (326-329/11), domnívá se, že rodina její veganství přijala (332-335/18). Ačkoli rodina respondentčino veganství přímo neschvaluje, ona ze strany rodinných členů cítí podporu (331-335/12, 596-600/20-21, 337-342/12). Její babička zpočátku na zprávu, že vnučka přestala konzumovat živočišné produkty, reagovala odmítavě, ale nakonec udělala krok své vnučce naproti a začala jí připravovat veganské alternativy (579-588/20). I ze strany



své nevlastní matky vnímá respondentka snahu jí vyhovět a podpořit, když jí přichystala narozeninový raw dort (592-595/20). Má pocit, že podpora rodiny se posunula za hranici běžného podporování, a že pro ni rodina dělá věci, které by dělat nemusela.

Respondentka se snaží svým přátelům ukázat dobrou stránku veganství a snaží se je nasměrovat tím, že jim vaří (282-284/10, 304-305/11, 309-311/11, 311-312/11). Snaží se šířit informace o veganství, protože se domnívá, že právě informace neveganům chybí. Ačkoli si uvědomuje, že přechod na veganství je svobodnou volbou každého jedince (444-446/15, 446-449/15, 453-454/16), z rozhodnutí ostatních, dát se na cestu veganství, má radost (272-274/10, 274-275/10).

O **neznámých lidech**, kteří se nestravují vegansky, hovoří jako o ostatních nebo o Čechách. Domnívá se, že se tito lidé nezamýšlejí nad tím, kde se jídlo, které konzumují, bere (103-108/4). Také si myslí, že Čechům jídlo, ve kterém není maso, nechutná, a že jsou dosti omezení ve svých chutích. Konzumaci masa pokládá za omezenost (207-211/7-8, 211-213/8, 213-214/8) a byla by raději, kdyby lidé maso nejedli (456-458/15) a snaží se veganství šířit (327-328/44, 725-726/44, 726-727/44, 285-289/10, 290-293/10) mezi ostatní. Má pocit, že lidé veganství zavrhnou (723-725/44), a že si myslí, že veganská strava je nezdravá (324-326/11). O lidech, kteří se stravují tradičně, si myslí, že ještě nedospěli k uvědomění, že konzumovat zvířata není správné (440-444/15), ačkoli konzumovat maso je považováno za normální (453-456/15). Lidi, kteří konzumují živočišné produkty, toleruje a říká, že všichni lidé jsou na stejné úrovni (451-453/15), ale je smutná z faktu, že ně každý si k veganství dojde.

Se skupinou **veganů** se neidentifikuje, neboť o veganech hovoří jako o nich (284-285/10).

### 9.3 Shrnující komentář případu M

Vzhledem k povaze výzkumu jsme při IPA analýze vyabstrahovali z rozhovoru tři témata, která byla relevantní k první výzkumné otázce: **Jak se změnily postoje, chování, myšlení a prožívání jedince při přechodu na veganství?** Jednalo se o témata etika, ekologie a zdraví. Tato témata se promítala nejen do chování respondentky, ale také do jejího myšlení a cítění.

Respondentka považuje veganství za dynamický proces a přijímá ho jako přirozenou součást jí samotné. S přechodem na veganství se začala zajímat o to, jakým způsobem by se měla stravovat. A zda je její strava **zdraví** prospěšná. Začala o svém jídelníčku přemýšlet (283-284/10). Dbá na přísun vitamínu B<sup>12</sup>, protože se domnívá, že ve veganské stravě není příliš zastoupen (277-279/10).

Dbá na množství bílkovin ve stravě (62-63/3, 233-235/8, 260/9, 269-270/9, 285-288/10, 288-289/10), mikroživiny (64/3, 235-237/8, 261/9) a užívá suplementaci (276-277/10, 278-279/10, 279/10). Stravuje se zdravě (229/8, 264-265/9, 277-278/10, 288-290/10) a začala cvičit (229-230/8, 233/8). Dospěla k názoru, že správně jíst je důležité (264-265/9), že mikronutrienty a makronutrienty ve stravě jsou podstatné (261-263/9), a že musí mít dostatečný přísun bílkovin (62-63/3, 233/8).

Veganství považuje za zdravé (53-54/2). Na veganské stravě se cítí silnější (116-117/4), zdravější (55-56/2, 114-115/4, 296/10, 67-69/3) a cítí se lépe i po psychické stránce (117/4, 117-118/4, 297/10).

Přechod na veganství ovlivnil respondentčino ekologické smýšlení. Po přechodu na veganství začala uvažovat nad vlastní ekostopou a začala přemýšlet nad otázkou **ekologie**. Snaží se neplýtvat a zbytečně nevyhazovat věci (97-99/4, 101/4, 136/5, 141/5). Uvědomuje si, že je špatné plýtvat jídlem (135-138/5, 141/5).

Nejen, že začala nakupovat jiné produkty v jiných obchodech (127/5), ale množství produktů, které kupuje, se s přechodem na veganství snížilo. Nakupuje méně (130/5, 135-136/5).

Zastává názor, že je správné (141/5, 169-171/6) třídít odpad. Recykluje (169-171/6). Při úklidu domácnosti ovšem používá stále především chemické čisticí prostředky (441-442/15, 457/16). Ačkoli si je vědoma, že by měla používat ekologičtější alternativy čisticích prostředků (455-457/16).

Uvědomuje si, že pro planetu nedělá maximum, co by dělat mohla a trápí ji výčitky (168/6, 442-443/15, 442-443/15, 437-438/15).

Své veganství prožívá nejsilněji ve vztahu k **etice**, jelikož soucítí se zvířaty (656-657/22, 317-318/11). Při některých situacích, jako například halal či jatka, pociťuje znechucení

(41/2, 47-48/2, 52-57/2, 201-304/11). Mnohdy má vztek (697-701/24) na lidi, kteří jdou ulovit zvíře a poté ho zkonzumují.

Domnívá se, že všechna zvířata jsou si rovna (319-320/11) a spekuluje nad myšlenkou, že zvířata jsou dokonce rovna lidem. Důsledkem této myšlenky je fakt, že nezabíjí ani pavouky (318-319/11).

Živočišné produkty nejsou určeny, dle jejího názoru, lidem (522/18, 520/18, 522-524/18), proto nepovažuje za správné je konzumovat (313/11, 530-531/15). Sama živočišné produkty nekonzumuje (313/11, 220-221/8, 694-697/24, 211-212/8, 212-213/8, 430-431/15).

Nejen, že živočišné produkty nekonzumuje, ale *ani* zvířata nevyužívá (313-314/11). Využívání zvířat (313-314/11) a podporování firem, které zvířata využívají (336-338/12, 340-344/12) není správné.

Nepodporuje tedy firmy, které využívají zvířata (336-338/11) a nenosí kožené věci (78/3, 431/15). Naopak navštěvuje veganské restaurace (680-681/23) a používá veganskou kosmetiku (87-88/3, 130-131/5, 431-432/15).

Ačkoli přímo nevyhledává poznatky o tom, jakým způsobem funguje živočišný průmysl, stále nové informace získává a informuje se (34/2, 75-76/3).

Díky veganství zažívá pocity čistého svědomí (190-192/7, 307/11, 312-314/11, 295/10, 721/25). Žije s vědomím toho, že ona se na nespravedlnosti, páchané vůči živým tvorům, nepodílí (341-343/12, 115/4, 712/24, 713/24, 722-723/25).

Je přesvědčená o tom, že veganství je pro ni tou správnou cestou, tou správnou myšlenkou, kterou bude ctít po zbytek života. Cesta veganství je pro ni rozhodnutím, které bude součástí jejího života navždy.

Co se týká jejího vztahu s ostatními lidmi a druhé výzkumné otázky: **Jak vegan vnímá druhé a svět?** Dozvěděli jsme se, že respondentka **neznámé lidi**, stravující se živočišně, neodsuzuje (714-715/24) a toleruje (485-486/17, 397-399/14), ale i přesto mnohdy vstupuje kvůli veganství do konfliktů (486-487/17). Je toho názoru, že lidé, stravující se tradičně, nejsou o veganství dostatečně informováni (25-27/1, 472-474/16, 726-730/25). Mnohdy je smutná (466-469/16, 468-470/16) z lidí, kteří konzumují živočišné

produkty a považuje je za pokrytce. Neboť mnozí z nich tvrdí, že mají rádi zvířata, ale přesto je konzumují. Což respondentce vadí.

Z lidí má pocit, že vegany hodnotí (492/17, 494-495/17, 594-595/20). I ona sama se cítí být negativně hodnocena (193-195/7) ze strany svých **blízkých**. Ačkoli kamarádi její veganství ihned přijali (681-682/23), ze strany rodičů na přijetí čekala dlouho. Zpočátku rodiče nebyli veganství své dcery příliš nakloněni. Ovšem i oni nakonec veganství své dcery přijali (588-590/20, 603-604/21). Předcházely tomu však konflikty (476-478/16, 574-576/20) a nesoulad názorů otce a dcery (11-14/1). Také strach rodičů o dceru (478-480/16, 538-540/18, 24-25/1, 543-545/19), jejich strach z odsouzení okolím (594-597/20) a zmatenost (119-120/4), protože neměli tušení, co by měli své dceři kupovat k jídlu.

Respondentka zažívá smutek z nedostatku podpory (544-546/19) a z nepochopení druhými (682-683/23, 683-685/23, 686/23, 687-689/23). Zároveň se cítí být díky veganství zajímavá (108-109/4, 118/4, 119/4, 374-375/13, 621-622/21) a o veganství tvrdí, že jí přineslo do života mnoho nových přátel (297-298/10).

U některých kamarádů vidí, že se o veganství zajímají a informují se (298-300/10, 676/23, 678-679/23), z čehož má velkou radost. Ona sama zpočátku vyvíjela nátlak na ostatní a snažila se, aby se stravovali vegansky (508/17, 411-412/14). Ale pochopila, že nátlak není dobrou cestou, a že každý si musí přijít na veganství sám. Pochopila, že rozhodnutí, stát se veganem, je svobodnou volbou každého jedince (414-415/14, 418/14, 425-426/15, 400-401/14, 671-673/23, 665-667/23, 392-393/14, 397/14).

Nicméně, když byla její matce zjištěna intolerance laktózy, byla touto informací potěšena (547-549/19) a vnímala ji jako příležitost svou matku na veganství navést.

Je ráda, když někdo přejde na veganství a šíření myšlenky veganství (635-638/22) vnímá ze strany veganů jako normální. Se skupinou veganů se identifikuje (339/12, 394-396/14).

Odsuzuje **vegany**, kteří jsou na rostlinné stravě jen, aby byli trendy. Sama říká, že veganství je teď módním trendem (332-333/12). Rozlišuje vegany na pravé a módní, přičemž módní vegany hodnotí negativně, naopak k pravým veganům chová sympatie. Dalo by se říct, že nepraví vegani jsou dle respondentky horší, než ti, jak sama říká, praví (334-335/12).

Prožívá smutek z veganů, kteří se vrátí ke svým starým stravovacím návykům (326-330/11) a začnou opět konzumovat živočišné produkty. Opovrhuje jimi (739-741/25).

Co se týká ekologického smýšlení veganů, nemyslí si, že by byla záležitost ekologie nutně záležitostí pouze lidí, kteří vypustili ze svého jídelníčku produkty živočišného původu. Sama uvádí, že zná spousty lidí, kteří jsou k planetě šetrnější (155-157/6, 163-165/6, 250-252/9, 545-547/19), než ona sama, ačkoli konzumují maso.

## 10. Diskuze

Naše práce si stanovila za cíl porozumět prožívání veganů, zjistit, jakým způsobem lidé své veganství prožívají a jakým způsobem přechod na veganství ovlivnil jejich postoje a životní styl. Naším cílem bylo ponořit se do subjektivního vnímání veganů a odhalit, jakým způsobem na své veganství nahlíží. Jakým způsobem o veganství přemýšlejí a prožívají jej a jak se následně jejich myšlení a prožívání odráží v jejich chování.

V této kapitole se budeme věnovat odpovědím na výzkumné otázky a interpretaci témat, která vyvstala z IPA. Budeme se snažit pochopit jak individuální zkušenosti jednotlivců, tak se budeme snažit nalézt společné charakteristiky, které vegani, kteří se účastnili našeho výzkumu, sdílejí.

Smith, Flower & Larkin (2009) uvádějí, že témata lze považovat za podstatná, pokud se objeví alespoň v jedné třetině případů. Vzhledem k velikosti našeho výzkumného souboru můžeme považovat vyvstalé téma za významné, pokud se objeví u více jak 50 % respondentů. Zvolili jsme si tedy kritérium, že budeme považovat za významná témata, která se objeví u nadpoloviční většiny respondentů. Což znamená alespoň ve dvou případech. Neznamená to však, že témata, která se objevila pouze v jednom případě, nejsou pro respondenta podstatná. Témata vždy vychází ze zkušenosti a prožívání konkrétního jedince a jsou pro něj tudíž významná.

Naše první výzkumná otázka byla formulována následovně: **Jak se subjektivní zkušenost vegana odráží v jeho postojích, tedy v chování, myšlení a prožívání?**

Z IPA analýzy se vynořila mnohá témata, některá z nich se objevovala napříč případy, jiná byla specifická pouze pro jednoho konkrétního respondenta.

Zmiňovaná témata jsme seskupili do tří okruhů, které se prolínaly všemi případy. Jednalo se o okruhy etika, ekologie a zdraví.

Nejvíce společných témat měly respondentky ve vztahu k **prožívání etické stránky** veganství. Objevilo se zde devět témat, přičemž čtyři z nich sdílely všechny tři respondentky, jednalo se o témata *nepodílet se, znechucení, soucit se zvířaty a vztek*. Další tři témata, která byla společná pro dvě respondentky, byla *čisté svědomí, úleva a zcitlivění*. Objevilo se zde tedy 7 podstatných témat.

Tématem *nepodílet se* dávají všechny respondentky najevo, že ony nejsou součástí nespravedlnosti páchané na zvířatech, a že ony se na trápení zvířat nepodílí. Proto také vyloučily ze svého jídelníčku živočišné potraviny. Veganství jim dává zažít pocit nepodílení se na ubližování zvířatům. Nepodílet se, pro respondentky zahrnuje nejen vyloučení živočišných produktů z jídelníčku, ale také distance od využívání zvířat a nepoužívání kosmetiky testované na zvířatech.

Pro respondentky znamená, nepodílení se, nenosit koženého oblečení a dokonce nezabíjet insekt. Jedna z respondentek se nechce na nespravedlnosti páchané na zvířatech podílet ani tím, že by nakupovala produkty u firem, které zvířata využívají.

Pro dvě respondentky je nepodílení se na utrpení zvířat spojené s vnitřním klidem. Přičemž jedna z respondentek uvádí, že nechce patřit do skupiny lidí, díky nimž zvířata trpí. Veganství ji naplňuje pocitem radosti z toho, že jejímu jídlu nepředchází žádná nespravedlnost páchaná na zvířatech. Má dobrý pocit, protože díky jejímu veganství se neděje nic špatného. Dokud jedla maso, byla součástí ohavností, které pramení z živočišného průmyslu. Vlivem informací si začala uvědomovat, že konzumace živočišných produktů není správná a postupně začala ze svého jídelníčku vyřazovat živočišné produkty. Až si uvědomila, že veganství je pro ni správnou cestou, díky které nemusí mít výčitky, protože už není součástí nespravedlnosti páchané na zvířatech a nepodílí se na utrpení zvířat.

Téma, nepodílení se, nám připomíná pojem „peace food“, který uvádí Dahlke (2014), a který zmiňujeme v teoretické části práce. Pojem, který užívá Dahlke (2014), v nás evokuje soužití lidí a ostatních živých tvorů v klidu a míru. Bez násilí a nespravedlnosti. Což odráží vyvstálé téma, nepodílení se, které je pro respondentky příznačné.

Být vegankami pro dvě respondentky znamená *mít čisté svědomí*. Dává jim to pocit, že ony se nepodílejí na špatném zacházení se zvířaty a přináší jim to *úlevu*.

Všechny respondentky mají *soucit se zvířaty*. Což můžeme také patrně pokládat za jednu z příčin jejich přechodu na veganství. Opitz Ch. (2002) hovoří o chovu zvířat v nevhodných podmínkách a naráží na problematiku cirkusů a definárií. Je tedy zřejmé, že pokud respondentky soucítí se zvířaty, nebudou podporovat živočišný průmysl ani využívání zvířat.

Jedna z respondentek uvádí, že má ráda zvířata a proto je ani nevyužívá. Další dvě považují utrpení zvířat za zbytečné.

Ve vztahu k etice respondentky prožívají *vztek* vůči lidem, kteří se ke zvířatům chovají pro ně zcela nepřipustným způsobem. Jsou *znehuceny* informacemi o nakládání se zvířaty v mléčném a masném průmyslu.

Dvě respondentky u sebe zpozorovaly, že s přechodem na veganství zcitlivěly. Jedna z respondentek vnímá svoji vyšší senzitivitu při sledování záběrů z jatek a velkochovů. Záběry po přechodu na veganství daleko více prožívá a videa se jí dotýkají více, než v době před přechodem na veganství. Druhá z respondentek si uvědomuje svoji vyšší citlivost nejen ve vztahu ke zvířatům, ale také ve vztahu k lidem.

Téma, které se objevuje pouze u jedné respondentky, je téma bezmoci. Respondentka prožívá *bezmoc* vůči fungování světa. Ničí ji, jak je se zvířaty zacházeno a mnohdy ji to vede k neutěšitelnému pláči.

Etická stránka veganství se odráží taktéž v **myšlení** respondentek, kde z IPA vyvstalo pouze jedno společné téma pro všechny tři respondentky. Tím tématem byla myšlenka, že *testování na zvířatech není správné*. Druhým tématem, které jsme považovali za významné, ačkoli ho sdílely pouze dvě respondentky, bylo téma, *jsme si rovni*.

Otázku *testování na zvířatech* spojují respondentky nejčastěji s kosmetickými produkty. Testování na zvířatech nepovažují respondentky za etické. Jsou přesvědčeny, že lidé nemají právo využívat zvířata, a že využívání zvířat není správné. Ať už je důvodem jejich přesvědčení myšlenka, že není správné ubližovat zvířatům, nebo se tak domnívají díky soucitu se zvířaty a uvědomění, že zvířata, používaná k testování, trpí. Myšlenka, že testování na zvířatech není správné, dovedla respondentky k používání pouze netestované kosmetiky. A jedna z respondentek dokonce přestala používat dekorativní kosmetiku zcela.

Zvláštní je, že ani jedna z respondentek nezmiňuje negativum testování na zvířatech ve farmaceutickém průmyslu.

Další vyvstalé téma, myšlenku, *jsme si rovni*, považujeme také za podstatnou. Pokud respondentky vnímají lidi na stejné úrovni, jako zvířata, je zřejmé, že tomu bude odpovídat i jejich zacházení se zvířaty. Jedna z respondentek uvádí, že vlivem veganství začala vše



živé vnímat na stejné úrovni. Druhá respondentka si myslí, že všechna zvířata jsou na stejné úrovni a spekuluje o možnosti, že si jsou rovna taktéž s lidmi. Čímž dává najevo, že nesouhlasí s využíváním žádných zvířat a považuje za nesmyslné dělit zvířata na domácí, která chováme pro potěšení a dáváme jim lásku, a na užitková, která využíváme a trápíme.

Myšlenky respondentek se odrážejí v jejich **chování**. Ani jedna z respondentek *nekonzumuje živočišné produkty*. Což považujeme za základní předpoklad veganství. Respondentky se dozvídají stále nové informace o veganství, což je dalším stěžejním tématem, které spojuje celý výzkumný soubor. Ačkoli téma, *informuje se*, vyvstává u všech respondentek, neznamená to, že by respondentky denně četly nové články. Ke všem respondentkám se dostávají stále nové informace, ačkoli je ne vždy přímo vyhledávají. Dvě respondentky uvádějí, že si informace vyhledávají, pokud mají nový produkt, o kterém se chtějí něco dozvědět, nebo je momentálně určité téma, které je zajímá.

Ani jedna z respondentek nepoužívá kosmetiku, která by byla testovaná na zvířatech. Jak jsme již zmínili výše, dvě respondentky přestaly používat běžnou kosmetiku a kupují si *veganskou* a jedna z respondentek *přestala používat dekorativní kosmetiku* zcela.

Téma, které vyvstalo v okruhu chování a dle našich kritérií jej lze zařadit do významných témat, je téma, *nezabíjí hmyz/pavouky*. Takové chování patrně vychází z myšlenky respondentek, že zvířata a lidé jsou si rovni, což je názor, který zastává také Opitz (2002).

Posledním tématem, které považujeme za podstatné, je téma, *nenosí kožené věci*. Respondentky s přechodem na veganství přestaly nosit oblečení a doplňky z kůže. Což jen potvrzuje definici veganství, kterou zmiňujeme v teoretické části, a která veganství definuje jako snahu o konec využívání zvířat člověkem pro jídlo, práci, komodity, lov, vivisekci a všechna další použití, která zahrnují vykořisťování zvířat člověkem.

Druhým okruhem, který se prolínal všemi případy, a který byl pro naše respondentky podstatný, byla **ekologie**. Do okruhu **ekologického chování** jsme seskupili vyvstalá témata, jako *recykluje, zbytečně nevyhazuje věci, neplýtvá, používá ekologicky šetrné čisticí prostředky, chodí pěšky, nakupuje v bezobalovém obchodě, používá věci z recyklovatelných materiálů, vysadila hormonální antikoncepci, v průběhu mytí vypíná vodu, nakupuje lokální potraviny, používá běžné čisticí prostředky* a nadřazené téma *minimalismu*, ke kterému jsme

přidružili témata jako *nakupuje méně*, *žije s málem*, *nepoužívá dekorativní kosmetiku a maximálně využívá věci, které vlastní*.

Za podstatná témata lze považovat témata, *nakupuje méně a recykluje*, která vyvstala u všech našich respondentek. Dále témata *používá věci z recyklovatelných materiálů*, *chodí pěšky*, *používá ekologicky šetrné čisticí prostředky* a *zbytečně nevyhazuje/neplýtvá*, která byla společná pro dvě respondentky.

Téma *recykluje* se dotýká všech našich respondentek. Všechny respondentky si uvědomují dopad likvidace odpadu na životní prostředí a recyklaci považují za správnou. S čímž souvisí také další vyvstalé téma, kterým je téma, *nakupuje méně*.

Respondentky vedlo veganství k *nakupování méně* věcí. Kupování nového a nového oblečení považují za zbytečné a kupují si pouze věci, které potřebují, a které po nákupu skutečně využijí.

S čímž souvisí také témata *neplýtvání a zbytečného vyhazování věcí*. Respondentky dbají na to, aby se jim nezkazilo z lednice jídlo a nemusely ho vyhodit. Ale neplýtvání se nevztahuje pouze k jídlu. Jedna z respondentek šetří dokonce vodou, kterou v průběhu svého mytí vypíná, protože považuje plýtvání vody za zbytečné. Druhá respondentka hovoří o změně svého přístupu k vyhazování věcí. Dříve jí rozbitou věc nebylo líto vyhodit, nyní se jí snaží opravit a využívat dál. Tuhle svoji změnu ovšem nepřikládá pouze veganství, ale také vývoji.

S ochranou životního prostředí souvisí téma *nakupování věcí z recyklovatelných materiálů*. Respondentky dávají přednost produktům, jejichž obaly, či produkty samotné, se snadněji recyklují. Což pro ně znamená, například kupování bambusových zubních kartáčků či veganských jogurtů prodávaných ve sklenicích, namísto v plastových kelímkách. Zajímavé je, že jedna respondentka hovoří o bambusovém zubním kartáčku, jakožto o klasickém. Přičemž patrně drtivá většina lidí, kteří nejsou vegany, považuje za klasický zubní kartáček z plastu.

Téma *používání ekologicky šetrných čisticích prostředků* zmiňovaly všechny tři respondentky, ale pouze dvě z nich ekologicky šetrné čisticí prostředky používají. Jedna z respondentek se sice domnívá, že by měla používat ekologicky šetrné čisticí prostředky a snaží se je zařazovat do své péče o domácnost, ale příliš se jí to nedaří a ve větší míře používá

chemické čisticí prostředky. Zbylé dvě respondentky používají výhradně čisticí prostředky nezatěžující planetu. V obchodech hledají přírodní alternativy chemických čisticích prostředků a při čištění domácnosti využívají pravidelně jedlou sodu, citróny či ocet.

Posledním významným tématem, vyvstalým v okruhu ekologického chování, je téma, *chodí pěšky*. Respondentky se snaží chodit co nejvíce pěšky. Pokud se dopravují dál, využívají spíše autobusy nežli auta. Ale i ty používají zřídka, preferují chůzi pěšky.

Proekologické chování respondentek vychází z jejich **myšlení**, které se vlivem veganství změnilo. V okruhu myšlení se vynořilo pouze jedno společné téma pro všechny respondentky, čímž bylo téma, *třídění odpadu je správné*. Což není, vzhledem k faktu, že všechny respondentky třídí odpad, překvapující. Dalšími tématy, která považujeme za významná, jsou *plýtvání jídlem je špatné*, *letecká doprava zatěžuje planetu*, *nepotřebuji tolik věcí a planetu bychom měli chránit*.

O plýtvání jsme se zmiňovali již v jednom z předchozích odstavců, kde jsme poukazovali na chování respondentek. Dalo se tedy očekávat, že respondentky budou zastávat myšlenku, že plýtvání jídlem je špatné.

Stejně tak jsme se zmínili již o nakupování méně věcí, které souvisí s myšlenkou respondentek, že k životu velké množství věcí nepotřebují.

Tématem, které respondentky zmínily, ale které paradoxně příliš neřeší, je myšlenka, že *letecká doprava zatěžuje planetu*. Respondentky vidí leteckou dopravu jako pachatele znečišťování životního prostředí, ale přesto to v jejich případě neovlivňuje jejich chování v takové míře, jako bychom mohli očekávat. Jedna z respondentek sice kvůli zbytečnému zatěžování planety omezuje nakupování věcí a potravin, které jsou dopravovány letecky, ale je patrné, že dopravu toleruje.

Ústřední myšlenkou, která spojuje dvě z respondentek, je, že *planetu bychom měli chránit*. Respondentky se po přechodu na veganství začaly více zajímat o ekologii, začaly uvažovat nad vlastní ekostopou a přemýšlet nad dopady chování na planetu. Myšlenka, že planetu bychom měli chránit, v sobě zahrnuje myšlenky zmiňované v několika předchozích odstavcích a odůvodňuje, proč některé z respondentek recyklují, používají přírodní čisticí prostředky, chodí pěšky apod.

V kategorii **cítění** vystoupilo napříč dvěma případy pouze jedno téma, čímž bylo, již výše zmiňované, *toleruje dopravu*. Respondentky si jsou vědomy, že doprava je něco, co by potřebovalo nastolit změnu, ale téma dopravy pro ně netvoří jedno ze zásadních témat.

Okruh ekologie, jako takový, dominoval především u jedné respondentky. Ačkoli ona sama uvádí jako hlavní příčinu přechodu na veganství etické důvody, vyvstala témata napovídají spíše proekologické orientaci dané respondentky. Ekologické smýšlení a následné chování u ní je markantnější a v mnohém hmatatelnější, nežli u druhých dvou respondentek. Respondentku proekologické smýšlení dovedlo v určitých situacích k chování, které my považujeme za ztrátu pohodlnosti. Ať už se jedná v jejím případě o vypínání vody v průběhu sprchování nebo vysazení hormonální antikoncepce, která kromě jejího těla ovlivňuje negativně vodní systém.

V kontrastu s touto respondentkou stojí za zmínku respondentka, která, ačkoli si je vědoma, že by se měla chovat ekologicky, se ekologicky chová ze všech respondentek nejméně. Ve svém chování zaznamenala s příchodem veganství mnohé pozitivní změny, ovšem je si vědoma, že své chování vůči planetě může zlepšit. Tato respondentka má z vlastního chování výčitky a polemizuje o proekologickém chování do budoucna. Ale je si vědoma, že zatím se u ní proekologické chování vyskytuje pouze v několika málo situacích.

Posledním významným okruhem, do kterého jsme seskupili témata napříč případy, bylo **zdraví**. Zdravotní benefity veganství, které naše respondentky vnímaly, nebyly příčinou přechodu na veganství. Žádná z respondentek se nerozhodla pro konzumaci rostlinné stravy kvůli svému zdraví, ale naopak z etických důvodů. Což považujeme za zajímavý poznatek.

Téma, které se jevílo jako nejsilnější z kategorie, znělo, *veganství je zdravé*. Názor respondentek podporují svým tvrzením Mangels, Messina, **Melina (2003), kteří správně sestavený veganský jídelníček považují za zdravý. Naopak veganskou stravu za zdravou nepovažuje** Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2016) a rozhodně ji nedoporučuje.

Dalšími podstatnými **myšlenkami**, které se vynořily u dvou respondentek současně, bylo, *musím mít dostatečný přísun bílkovin a nedostatek B<sup>12</sup> ve veganské stravě*.

Téma, *musím mít dostatečný bílkovin*, pro respondentky nenese význam nemožnosti docílit optimálního množství bílkovin. Je spíše spojen s hlídáním jídelníčku ve smyslu, aby byl

sestaven dobře. Respondentky jsou obeznámeny s tím, co konzumovat, aby svému tělu potřebné bílkoviny dodávaly. A na to, při přípravě jídel, dbají. Richter, Boeing, Grünwald-Funk & et al (2016) jsou k veganství poměrně skeptičtí a domnívají se, že na rostlinné stravě je obtížné dosáhnout optimálního množství bílkovin. Veganům, kteří skutečně chtějí vyloučit živočišné produkty ze svého jídelníčku, doporučují, aby navštívili dietologa a svůj stravovací plán s ním prodiskutovali. Naopak Opitz (2002) je přesvědčen, že v rostlinné stravě jsou bílkoviny plně zastoupené, a že vegan není nedostatkem bílkovin ohrožen.

Respondentky si jsou vědomy, že veganská strava obsahuje *nedostatečné množství vitamínu B<sup>12</sup>*, proto jej doplňují v tabletkách. O nedostatečném zastoupení vitamínu B<sup>12</sup> ve veganské stravě se zmiňují také Craig (2009), Davey, Spencer, Appleby & et. al (2002), O'Leary & Samman (2006), Richter, Boeing, Grünwald-Funk & et al (2016).

Významnými tématy, která se nám odráží v **chování** respondentek, byla *dbá na množství bílkovin, stravuje se zdravě, suplementuje a sportuje*. Množství bílkovin a suplementaci jsme se již věnovali v kategorii u myšlení, kdy se myšlenky, musím mít dostatečný přísun bílkovin a nedostatek vitamínu B<sup>12</sup> ve veganské stravě, odrazily v chování respondentek.

*Zdravé stravování* se u respondentek vlivem přechodu na veganství značně proměnilo. Jedna z respondentek se začala o zdravé jídlo zajímat až s příchodem veganství, druhá se o zdravé jídlo zajímala již předtím, ale až po přechodu na veganství si uvědomila nesmyslnost svého předchozího stravování.

Ve vztahu ke zdraví vyvstalo také téma *sportu*, které je třeba zmínit. Dvě respondentky cvičí, ale jedna z respondentek s příchodem veganství s cvičením naopak přestala. Díky veganství se její pozornost obrátila z ní samotné vně, začala se zajímat spíše o zvířata a začala svůj jídelníček vidět jako něco většího, než sebe samotnou. Čas strávený v posilovně, cvičení a diety pro ni jsou najednou nesmyslné. Le, Sabaté, Singhh & et al (2018) se domnívají, že lidé, kteří vyloučili maso ze svého jídelníčku, často inklinují ke zdravému životnímu stylu, ke kterému cvičení a zdravá strava rozhodně patří.

Jedna z respondentek si nechala dokonce *udělat testy*, aby si mohla být jistá, že jí neschází žádné vitamíny a minerály. O čemž se zbylé dvě respondentky nezmiňují. Výsledky testů, které potvrzují optimální hladinu veškerých měřených látek v těle respondentky, jsou pro ni potvrzením, že veganství se dá zvládnout, aniž by tělo strádalo.

Z IPA analýzy vyvstala v okruhu **cítění** pouze pozitivní témata. Jednalo se o témata, *cítí se lépe, zdravější, lehká, silnější a cítí se psychicky lépe*. Z čehož je patrné, že veganství respondentkám přináší pozitivní pocity, a že se na veganské stravě cítí ve svém těle dobře. Téma, které bylo v tomto okruhu významným, bylo téma, *cítí se zdravější*. Jedna z respondentek uvádí nejen své pocity, ale podkládá je také fakty. Na veganské stravě se nejen zdravější cítí, ale fakticky také zdravější je. Uvádí zlepšení kvality pleti a snížení cholesterolu po přechodu na veganství. Že rostlinná strava obsahuje méně cholesterolu, než živočišná, potvrzují Mangels, Messina & **Melina (2003)** a Richter & Breidenassel (2016).

Společná a rozdílná témata napříč respondenty a souvislosti mezi tématy, která vzešla z IPA, jsme hledali také ve vztahu k druhé výzkumné otázce: **Jak vegan vnímá druhé a svět?**

Otázku jsme si rozčlenili na tři okruhy. Okruh blízkých, který zahrnoval rodinné příslušníky a přátele, okruh cizích, který tvořili všichni ostatní lidé a okruh veganů. Poslední okruh, který sestával pouze z veganů, jsme zařadili zejména z důvodu zjištění identifikace respondentů a pocitu sounáležitosti s referenční skupinou.

Nejvíce témat IPA odkryla ve vztahu k **blízkým**. Témata, která považujeme za významná, tedy která vyvstala alespoň u dvou respondentek, byla témata *konfliktů, radosti z šíření veganství a přechodu lidí na veganství, veganství jako svobodné volby, počátečního nátlaku na rodinné příslušníky, aby se stali také vegany, tolerance a přijetí veganství respondentky ze strany rodinných příslušníků, strach o člena rodiny na veganské stravě* a téma *podpory*.

Témata, která považujeme za významná ve vztahu k **cizím**, jsou témata následující, *nedostatečná informovanost lidí, radost z šíření veganství, tolerance a neodsuzování*.

Ve vztahu k **veganům** považujeme za významné téma *identifikace se skupinou veganů*.

Ve vztahu k **blízkým** je pro všechny tři respondentky významné téma *strachu*. Všechny naše respondentky se setkaly se strachem ze strany rodinných příslušníků. Členové rodiny se strachovali o zdraví svých příbuzných, kteří přešli na veganskou stravu. Báli se o ně, aby nebyli nemocní a aby jim nechyběly nějaké živiny.

Tématem, které bylo silně zatíženo významem a společné pro všechny respondentky, bylo téma *tolerance a přijetí veganství ze strany rodiny*. Během přechodu na veganství a v jeho začátcích se respondentky setkávaly, každá minimálně od jednoho člena své rodiny,

s negativní reakcí na svůj přechod na veganství. U některých členů rodiny pramenil jejich negativní postoj k veganství ze strachu, u jiných se jednalo pouze o obranu proti nátlaku veganky, aby se sám stal veganem. Ale postupem času, když rodina viděla, že vegan bere svůj přechod na veganství vážně, jeho veganství nakonec přijala a začala ho tolerovat.

Téma *veganství jako svobodné volby* považujeme za velmi významné, neboť z velké části ovlivňuje rodinnou atmosféru v domácnostech našich respondentek. Respondentky své veganství vnímají jako jakési prozření, jako něco, co jim otevřelo oči. Domnívají se, že vlivem veganství jsou schopny vidět nespravedlnost páchanou na zvířatech, kterou předtím přehlížely, a že je veganství posouvá někam dál. A pod vlivem svých pocitů a myšlenek se snaží nasměrovat na cestu veganství i lidi ve svém okolí. Dvě respondentky vyvíjely *nátlak* na své partnery, aby se stravovali vegansky a jedna z respondentek šířila myšlenku veganství méně expanzivně. Její snaha ovlivnit okolí, aby veganství vyzkoušelo, čítala spíše šíření myšlenek a videí prostřednictvím sociálních sítí a vaření veganských pokrmů přátelům. Čím déle jsou respondentky vegankami, tím více si uvědomují, že veganství nelze nikomu nutit, a že člověk se pro cestu veganství musí rozhodnout sám, svobodně a v ten pravý moment. Neznamená to, že by přestaly sdílet s okolím své myšlenky a názory, protože by samozřejmě byly rády, kdyby jejich rodina a přátelé přešli na veganství, ale změnily formu předkládání vlastních myšlenek. A už nevyvíjí na své okolí takový nátlak, jako tomu bylo krátce po přechodu na veganství.

Mezi tématy, která jsme považovali za významná, ale která se objevila pouze u dvou respondentek, bylo téma *radost z šíření veganství a z přechodu ostatních na veganství*. Obě respondentky prožívají radost ze sdílení myšlenek veganství, z předávání zkušeností a z ovlivňování svých přátel směrem, díky kterému by se k veganství mohli přiblížit.

Významným vyvstalo také téma *konfliktů*. V případě jedné respondentky jde výhradně o konflikty s přítelem. Respondentka má veganství silně propojeno s proekologickým smýšlením a z přítele mívala občas pocit, že její snažení, odlehčit planetě, maří. Ovšem postupem času se konflikty zmírnily. Možná vlivem pochopení ze strany partnera, že pro respondentku jsou některé věci, jako například recyklace odpadu, důležité. A možná také vlivem respondentčina vlastního uvědomění, že když nebude na partnera vyvíjet nátlak, že spolu budou lépe vycházet. V případě druhé respondentky vyvěraly konflikty mezi ní a

jejími rodiči, kteří s ní na počátku jejího veganství, kvůli jejímu rozhodnutí, stát se vegankou, vůbec nekomunikovali. Ale i v tomto případě se vztahy v rodině nakonec zlepšily.

Dvě respondentky zažívají *nepochopení*, ačkoli pro každou nese téma trochu jiný význam. Jedna z respondentek cítí nepochopení svých požadavků a chování ze strany partnera. Naproti tomu druhá respondentka zažívala nepochopení ze strany svých kolegů a byla kvůli tomu smutná.

Posledním významným tématem, které se váže k okruhu blízkých známých, bylo téma *podpory*. Dvě respondentky cítí, že mají v rodině alespoň někoho, kdo je v jejich rozhodnutí, být veganem, podpoří. I přestože sám veganem není nebo s veganstvím nesouhlasí. Respondentky vnímají podporu ze strany členů rodiny například díky hledání veganských alternativ, které by mohli vegance nabídnout. Jde o přípravy veganských jídel, veganských narozeninových dortů či kupování veganských proteinů a suplementů. Respondentky oceňují snahu rodiny jim vyjít vstříc, i přestože s veganskou stravou třeba sami nesouhlasí.

Zajímavým zjištěním, které stojí za zmínku, je odraz prožívání a vyjadřování pocitů samotných respondentek v jejich interakcích. Jedna z respondentek nahlíží na svět spíše pozitivně a všímá si primárně kladných věcí. Veganstvím své okolí nepobuřuje, ačkoli je přesvědčená, že je správné a žádoucí. Druhé dvě respondentky, které působí více otevřeně a rázněji, mají veganství spojené s mnohými konfrontacemi a negativními interakcemi.

Zajímavé nám připadá opakované poukazování jedné z respondentek na fakt, že ona veganství přijímá jako přirozené, ale pro okolí se jedná o něco zvláštního, možná až bláznivého a divného. Máme důvod se domnívat, že přitahování pozornosti a projevování zájmu ze strany okolí, dělá respondentce dobře. A že je pravděpodobné, že veganství využívá jako prostředek upoutání pozornosti, navázání kontaktu a ke komunikaci.

Ve vztahu k **cizím** lidem vyvstala z IPA pouze čtyři témata, která lze považovat za významná, a která sdílejí dvě respondentky. Jako první uvedeme téma *nedostatečné informovanosti lidí o veganství*. Respondentky se domnívají, že lidem chybí informace, že nečtou potřebné články a o veganství se nezajímají. Že ho zavrhnou, aniž by si dohledali fakta, která jsou, dle jejich úsudku, pravdivá. Dle respondentek lidé vyrůstají ve společnosti, kde je konzumace masa, a celkově živočišných produktů, považována za normální. Zastávají ničím nepodložené názory, že je správné jíst maso, a že maso je potřeba, aniž by si informace



někde ověřovali. Za zajímavý považujeme přístup jedné z respondentek, která ilustruje na příkladu, potvrzení své vlastní pravdy. Hovoří o potenciální situaci, která by mohla nastat a říká, že kdyby jí lékař doporučil jíst maso, ona lékaře vymění, neboť je lapen v bublině svých pravd. A ona udělá všechno proto, aby maso jíst nemusela, protože konzumaci masa není, dle jejího úsudku, správná.

S tématem nedostatečné informovanosti úzce souvisí téma *radosti z šíření veganství*. Neboť šíření veganské myšlenky činí informace dostupnější většímu množství lidí. Ačkoli obě respondentky preferují šíření veganství spíše mezi blízkým okruhem přátel a rodiny, než v okruhu cizích lidí, z šíření myšlenky veganství mezi lidmi mají radost. Jsou rády, že se o veganství hovoří, a že veganů přibývá.

To, že respondentky považují veganství za správné, a že se snaží ho šířit, neznamená, že by nebyly schopny lidi, konzumující živočišné produkty, tolerovat. Pokud jim samotným lidé živočišné produkty nevnučují, nemají problém s tím, že se stravují odlišně. Téma *tolerance a požadavku tolerance* je ve vztahu lidí konzumujících maso a veganů dosti podstatné, neboť vytváří podmínky pro harmonické vztahy. Stejně tak, jako se respondentky považují za tolerantní, požadují toleranci také ze strany neveganů.

*Neodsuzují* lidi proto, že konzumují jiné potraviny, než ony. Neodsuzují je kvůli kosmetice, kterou používají. Ale domnívají se, že si prostě ještě musí na některé věci přijít, aby byli schopni vidět důsledky svého počínání.

Téma, které vyvstalo samostatně u jedné z respondentek, a které považujeme za zvláštní, je téma *konzumace masa jako omezení*. Respondentka se domnívá, že lidé, konzumující maso, jsou omezení. A že se připravují o spousty chutí, které veganství přináší. O lidech si myslí, že bez masa neumějí vařit tak, aby jim jídlo chutnalo.

Pro jednu z respondentek bylo příznačné vyvstalé téma *konfliktů*. Uvádí, že někdy vstupuje ona sama do konfliktů s lidmi. Vstupuje do konfliktů s lidmi, které považuje za pokrytecké. Ani u jedné z dalších dvou respondentek se nemáme důvod domnívat, že by záměrně vyvolávala konflikty. Možná jde ze strany respondentky opět o hledání důvodu pro zahájení a udržení komunikace nebo o prosazení vlastního názoru.

Okruh **veganů** nám otevřel téma *identifikace*, které považujeme za stěžejní v této kategorii. Dvě respondentky se identifikují se skupinou veganů. Jedna respondentka se od skupiny distancuje. Na což můžeme usuzovat z používaných zájmen v případech, kdy se respondentky o veganech hovoří.

Na závěr bychom ještě rádi předložili nějaký komentář k naší studii. Nedostatky naší práce spatřujeme zejména v nemožnosti porovnání výsledků naší práce s výsledky jiných obdobných studií z České republiky. V teoretické části práce čerpáme zejména ze zahraničních zdrojů, což je sice vzhledem k povaze práce adekvátní, ovšem pro porovnání získaných dat by bylo na místě využít spíše studie z našeho prostředí.

Za nedostatky práce lze považovat také naši formu dotazování při polostrukturovaném interview. Na což jsme naráželi nejčastěji až v průběhu psaní diskuse, kdy jsme nahlíželi na veganství respondentů v širším kontextu. A snažili jsme se o propojení příběhu v souvislostech, ovšem nejen navzájem mezi sebou, nýbrž také s potvrzenými údaji zmiňovanými již v teoretické části práce.

Domníváme se, že pokud bychom kladli otázky jiným způsobem, možná by IPA otevřela mnohá další témata, která by mohla být významná nejen pro jednotlivce, nýbrž by se mohlo jednat o téma, které se prolíná napříč rozhovory se všemi respondenty.

## 11. Závěry

Naše studie se věnovala veganům. Měla přispět k hlubšímu poznání prožívání vlastního veganství, které odráželo individuální zkušenost. Práce se nám snažila přiblížit, jak vegani přemýšlejí, jakým způsobem se jejich myšlení odráží v jejich chování a jak vnímají ostatní.

Výsledky naší práce poukazují na etickou stránku veganství, jako na nejdůležitější oblast ovlivňující přechod na veganství. Vegani pod vlivem informací přestávají konzumovat živočišné produkty, používat běžnou kosmetiku, která je testovaná na zvířatech, nosit kožené věci a zabíjet insekt. Také se stávají senzitivnějšími a identifikují se se skupinou veganů. Zvířata považují za rovna lidem a domnívají se, že by je lidé neměli využívat a testovat na nich. Jejich soucit se zvířaty vede často k vzteku a znechucení z násilí páchaného na zvířatech. Ale díky veganství prožívají pocit úlevy a čistého svědomí, že se na zlu vůči zvířatům nepodílejí.

Veganství ovlivňuje jejich postoj k ekologii a vede k uvědomění, že by měli planetu chránit. Sami sobě určují, co se správné a co špatné. Za správné považují třídění odpadu. Naopak nesouhlasí s plýtváním jídla a nakupováním věcí, které člověk skutečně nepotřebuje. Také si uvědomují negativní dopad letecké dopravy na naši planetu, přesto ji tolerují.

Kromě recyklace, nakupování věcí z recyklovatelných materiálů a chození pěšky, po přechodu na veganství nakupují méně, zbytečně neplýtvají a používají ekologicky šetrné čisticí prostředky.

Změny po přechodu na veganství se objevují také ve změně postojů k jejich zdraví, kdy začínají cvičit a stravovat se zdravě. Dbají na množství bílkovin ve stravě, protože se domnívají, že by měli zajistit jejich dostatečný přísun a užívají suplementaci. Nejen proto, že chtějí docílit optimální hladiny všech potřebných látek v krvi, ale také kvůli pochybnostem o dostatečném zastoupení potřebného vitamínu B<sup>12</sup> v rostlinné stravě. Ovšem i přesto se domnívají, že veganská strava je zdravá, a též se po ní zdravější cítí.

Přechod na veganství ovlivnil ve svých počátcích rodinné klima. Pod tíhou veganství se snažili vegani své myšlenky šířit, často formou nátlaku, což mělo za následek vyvstávání konfliktů. Navíc byly mnohdy konflikty podpořeny také strachem rodinných příslušníků o své příbuzné, kteří vyloučili ze svého jídelníčku živočišné produkty. A smutkem samotných veganů, kteří po podpoře ze strany rodiny toužili.

Po pochopení členů rodiny, že to vegani myslí s přechodem na veganství vážně, a že je pro ně myšlenka veganství důležitá, začaly konflikty v rodině ustupovat. Rodinní příslušníci začali vegany podporovat, nebo přinejmenším tolerovat, a naopak vegani dospěli k myšlence, že konzumovat maso je svobodným rozhodnutím, a že nemohou nikoho násilím nutit, aby maso nejedl. Ale i přesto se snaží myšlenku veganství sdílet, ovlivňovat lidi ve svém okolí a přechod ostatních na veganství je těší.

Cizí lidi považují vegani za neinformované. Za lidi, kteří ještě nebyli schopni poznat to, co již oni sami prožili. Vegani mají radost z šíření veganství mezi ostatní a jsou šťastni, že se o veganství mezi lidmi hovoří. I přestože si vegani přejí, aby se ostatní lidé také stali také vegany, neodsuzují je. Ale svoji cestu veganství považují za správnou a doufají, že i ostatní na ni dojdou. Za důležitou považují v interakcích s nevegany toleranci. Aby lidé konzumující maso vegany neodsuzovali a nevnucovali jim svá přesvědčení.

## 12. Souhrn

V teoretické části, kterou jsme rozčlenili na kapitoly, jsme se snažili postihnout základní orientaci v termínech, které byly relevantní k našemu výzkumnému problému, a ze kterých jsme mohli v empirické části vycházet.

Empirická část se věnovala již samotné realizaci výzkumu.

Z námi formulovaného výzkumného problému: „Jak se odráží veganství v postojích a v životním stylu vegana?“ jsme následně vyabstrahovali dvě výzkumné otázky, na něž náš projekt odpovídal. Jednalo se o otázky:

- 1. Jak se subjektivní zkušenost vegana odráží v jeho postojích, tedy v chování, myšlení a prožívání?**
- 2. Jak vegan vnímá druhé a svět?**

Vzhledem k našemu výzkumnému problému jsme pro naši práci zvolili kvalitativní přístup, který umožňoval hlubší ponoření výzkumníka do prožívání zkušeností veganů, které se manifestovaly v jejich myšlení a chování. Výzkumným případem nám byla mnohopřípadová studie, která sestávala ze tří respondentů, jež jsme vybrali prostým záměrným výběrem na základě předem definovaných kritérií.

Data jsme sbírali prostřednictvím polostrukturovaného interview, které jsme zaznamenávali a následně doslovně přepsali. Přepsaný text jsme pro snadnější práci upravili a následně analyzovali metodou Interpretativní fenomenologické analýzy.

Interpretativní fenomenologická analýza přinesla několik témat, která byla plna významu, a která nám poskytla odpovědi na námi stanovené výzkumné otázky.

První výzkumnou otázkou jsme se snažili zjistit, jakým způsobem vegany veganství ovlivňuje, a jak se odráží v jejich myšlení, chování a prožívání. Výzkumná otázka přinesla odpověď, že zkušenost veganů se odráží ve třech oblastech jejich života. A to v oblasti etiky, ekologie a zdraví. Ústřední etickou myšlenkou veganů je, že využívat zvířata není správné. Což vychází z názoru, že zvířata jsou rovna lidem. Tyto myšlenky utvářejí podmínky pro soucítění se zvířaty, který je vede k vyloučení všech živočišných produktů z jídelníčku a pocitu nepodílet se. Tímto tématem dávají vegani najevo, že se nechtějí podílet na utrpení zvířat, a na jejich využívání pro potravinářský průmysl, v laboratořích, či v oděvnictví.

K této problematice značně zcitlivěli a informují se o ní. Jejich postoj, nepodílet se, jim přináší vnitřní klid, úlevu a čisté svědomí, že nejsou součástí násilí páchaného na zvířatech. Současně jsou znechuceni masným průmyslem a prožívají vztek vůči ostatním, kteří si neuvědomují, jak zvířata trpí. Vegani jsou také citliví k vlastní ekostopě, a jsou přesvědčeni, že by lidé měli chránit planetu. Tato jejich myšlenka je vede k recyklaci odpadů, neplýtvání, nakupování méně věcí, používání ekologicky šetrných čistících prostředků a preferenci chůze před dopravou automobilem. Všichni vegani také považují veganskou stravu za zdravou a cítí se po ní lépe, zdravější a silnější. Jsou si však vědomi i nedostatečného zastoupení některých vitamínů v rostlinné stravě, především vitamínu B<sup>12</sup>, a proto využívají suplementaci.

Druhá výzkumná otázka hledala odpověď na vztahy veganů s ostatními lidmi. Zjistili jsme, že se vegani vnímají jako ti prozřelí. Ti, kteří mají přístup k informacím, a snaží se informace o veganství zprostředkovat lidem ve svém okolí. Domnívají se totiž, že veganství je prospěšné pro planetu, spravedlivé vůči zvířatům a nakonec i zdravější. Ostatní vnímají jako málo informované, kterým se snaží otevřít oči. To je často přivádí do konfliktů s blízkými, kteří to vnímají jako nátlak. U nejbližších se nejčastěji vegani setkávají se strachem o jejich zdraví, nepochopením, ale i tolerancí a podporou.

Ve vztahu k cizím lidem se vegani nesnaží veganství šířit tolik, jako ve svém blízkém okolí. U cizích nechávají jejich životní styl a stravování na svobodné vůli každého.

Současně vyplynulo, že se vegani cítí součástí své referenční skupiny, která jim zprostředkovává informace a podporu.

Tím jsme trochu nahlédli do osobní zkušenosti veganů s jejich veganstvím a do jejich vztahů s okolím.

## 13. Summary

In the theoretical part, which we divided into chapters, we tried to cover basic orientation in terms, which were relevant to our research problem, and which we can apply in the empirical part.

The empirical part is dedicated to the actual realization of the research.

From by us formulated research problem “How does veganism reflect in attitudes and lifestyle of a vegan?” we extracted two research questions, to which our project was answering. The mentioned questions are these:

- 1. How does subjective experience of a vegan reflect in his attitudes, his behavior, thinking and perceiving?**
- 2. How does vegan perceive others and the world?**

For our research problem we chose a qualitative approach, which allowed deeper immersion of the researcher into the experience of vegans, which manifested in their thinking and behavior. Our research case was a multi-case study, which consisted of three respondents, whom we chose by using a simple intentional selection based on pre-defined criteria.

We collected our data by the means of a semi-structured interview, which we recorded and then transcribed literally. For an easier management we adjusted the transcribed text and then analyzed it using interpretative phenomenological analysis method.

The interpretative phenomenological analysis brought several topics, which were full of significance, and which provided to us answers to the research questions established by us.

Through the first research question, an effort was to find out, which way vegans are influenced by veganism, and how it reflects in their thinking, behavior and experiencing. This research question brought the answer, that the experience of vegans reflects in three areas of their life. That is, in the area of ethics, ecology, and health. The central ethic thought of vegans is, that to exploit animals isn't right. That comes out of the opinion, that animals are equal to humans. These thoughts form conditions for compassion toward animals, which leads to exclusion of all animal products from the diet and to desire not to have a part in it. That way they demonstrate, that they don't want to have a part in the suffering of animals,

neither in their utilization in the food industry, laboratories, or textile industry. They have become significantly sensitive to this problematic, and they seek to be informed about it. Their stand brings them inner peace, relief and a clear conscience, because they aren't a part of the violence committed on animals. In the same time, they are disgusted by the meat industry, and experience anger toward others, who are not realizing how animals suffer. Vegans are also aware of their own footprint in the ecological state of the planet, and are convinced, that people should protect it. This thought leads them to recycling, avoidance of wasting, shopping less, usage of eco-friendly cleaning chemicals, and the preference of walking over driving in a car. All vegans also consider vegan diet healthy and on it they feel better, healthier and stronger. But they are also aware of the insufficient supply of certain vitamins in only plant-based diet, especially vitamin B<sup>12</sup>, and therefore use supplementation.

The second research question searched for an answer to how vegan's relationships look with others. We found out, that vegans see themselves as the enlightened ones. As those, who have access to information, and their effort is to mediate information about veganism to the people in their surroundings. That's based in their belief, that veganism is beneficial to the planet, fair and just toward animals, and finally, also the healthiest way. They perceive others as ill-informed, as the ones who need help for their eyes to be opened. That often leads to conflicts with loved ones, who see it as pressure. From their loved ones, vegans often encounter worry about their health, misunderstanding, but also tolerance and support.

In relationships to unfamiliar people, vegans are not quite as vehement in spreading veganism as when it comes to their close circle. With less familiar people, they leave lifestyle and way of eating to the free will of the individual.

In the same time, the research showed that vegans feel as a part of their reference group, which mediates information and supports them.

Through this, we had a look into the personal experience of vegans with their veganism and into their relationships with their surroundings.



## 14. Zdroje

- Berkowitz, L. & Knurek, D. A. (1969). Label-mediated hostility generalization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 13(3). 200-206. Dostupné z <https://scihub.tw/10.1037/h0028125>
- Brenner, B. (1989). *Mein Testament – Vom Werden des neuen Arztes*. Bad Homburg: Bircher-Benner
- Bruker, M. O. (1986). *Lebensbedingte Krankheiten*. Lahnstein: EMU
- Bruker, M. O. [TheMrLuckpf]. (2018, 09 06). *Dr. Max Otto Bruker - Originalvortrag-Wie kann ich meine Gesundheit erhalten* [videoubor]. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=PKS7j9cy-Es>
- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18. 1-21. Dostupné z <http://www.semiootika.ee/sygiskool/tekstid/bruner.pdf>
- Combs, G. & Freedman, J. (2009). *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál
- Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89, 1627-1633. Dostupné z [https://www.researchgate.net/profile/Winston\\_Craig/publication/24194102\\_Health\\_Effects\\_of\\_Vegan\\_Diets/links/543ff51a0cf2fd72f99dc9be/Health-Effects-of-Vegan-Diets.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Winston_Craig/publication/24194102_Health_Effects_of_Vegan_Diets/links/543ff51a0cf2fd72f99dc9be/Health-Effects-of-Vegan-Diets.pdf)
- Cullum-Dugan, D. & Pawlak, R. (2015). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the academy of nutrition and dietetics*, 115(5), 801-810. Dostupné z [https://vegstudies.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/inst\\_ethik\\_wiss\\_dialog/JAND\\_2015.05\\_Position\\_of\\_the\\_academy\\_of\\_nutrition\\_and\\_dietetics\\_vegetarian\\_diets..pdf](https://vegstudies.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/JAND_2015.05_Position_of_the_academy_of_nutrition_and_dietetics_vegetarian_diets..pdf)
- Čablová, L. (2010). Psychologické souvislosti výživy a zvládání stresu. *E-psychologie*, 4(4), 1-9. Dostupné z <https://www.e-psycholog.eu/pdf/cablova.pdf>
- Dahlke, R. (2014). *Stávám se veganem. Čtyřtýdenní program pro zdravý a dlouhý život*. Praha: Grada
- Davey, G. K., Spencer, E. A. & Appleby, P. N, et. al (2002). EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-

eaters in the UK. *Public Health Nutr.*, 6(3). 259-69. Dostupné z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12740075>

Definition of veganism. (n.d.). Dostupné z <http://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2016). *Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung - Vegane Ernährung*. Dostupné z <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/dge-position/vegane-ernaehrung/>

Dinu, M., b , Abbate, R. & Gensini, G. F. et al (2017). Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical reviews in food science and nutrition*, 57(17). 3640-3649. Dostupné z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26853923>

Duveová, K. (2013). *Jíst slušně. Přemýšlejme o tom, co jíme*. Praha: Dokořán

Dyett, P. A., Sabaté, J., Haddad, E., Rajaram, S. & Shavlik, D. (2013). Vegan lifestyle behaviors. An exploration of congruence with health-related beliefs and assessed health indices. *Appetite*, 67. 119-124. Dostupné z <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=0&sid=6774b3e6-66e4-460a-91de-b0039ba6dff6%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=000320221800017&db=edswsc>

Glick-Bauer, M. & Yeh, M. Ch. (2014). The Health Advantage of a Vegan Diet: Exploring the Gut Microbiota Connection. *Nutrient*, 6(11). 4822-4838. Dostupné z <http://www.mdpi.com/2072-6643/6/11/4822/htm>

Gutjahr, I. & Bruker M. O. (2008). *Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind*. Lahnstein: EMU

Haenfler, R., Johnson, B. & Jones, E. (2012). Lifestyle Movements: Exploring the Intersection of Lifestyle and Social Movements. *Social Movement Studies*, 11(1). 1–20. Dostupné z <https://sci-hub.tw/10.1080/14742837.2012.640535>

Hewstone, M. & Stroebe, W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál

Hnízdil, J. (2010). *Mým marodům: Jak vyrobí pacienta*. Praha: NLN

- Cherry, E. (2006). Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach. *Social Movement Studies*, 5(2). 155-170. Dostupné z <https://sci-hub.tw/10.1080/14742830600807543>
- Jabs, J., Sobal, J., & Devine, C. M. (2000). Managing vegetarianism: Identities, norms and interactions. *Ecology of Food and Nutrition*, 39(5). 375–394. Dostupné z <https://sci-hub.tw/10.1080/03670244.2000.9991625>
- Kennedy, E. H. (2011). Rethinking ecological citizenship: the role of neighbourhood networks in cultural change. *Environmental Politics*, 20(6). 843–860. Dostupné z <https://sci-hub.tw/10.1080/09644016.2011.617169>
- Key, T. J., Appleby, P. N., & Rosell, M. S. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(01). 35–41. Dostupné z <https://sci-hub.tw/10.1079/pns2005481>
- Klaper, M. (1988). *Pregnancy, children, and the vegan diet*. Paia: Gentle World
- Koukolík, F. (2010). *Jádro*. Praha: Galén
- Kubátová (2010). *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing
- Kulvinskas, V. (2001). *Leben und Überleben – Kursbuch ins 21. Jahrhundert*. München: F. Hirthhammer
- Larsson, C. L., Rönnlund, U., Johansson, G., & Dahlgren, L. (2003). Veganism as status passage. *Appetite*, 41(1), 61–67. Dostupné z [https://sci-hub.tw/10.1016/S0195-6663\(03\)00045-X](https://sci-hub.tw/10.1016/S0195-6663(03)00045-X)
- Lappe, F. M. (1971). *Diet for a small planet*. New York: Ballantine Books
- Le, L. T., Sabaté, J. & Singh, et al (2018). *The Design, Development and Evaluation of the Vegetarian Lifestyle Index on Dietary Patterns among Vegetarians and Non-Vegetarians*. *Nutrients*, 10(5). 542-559. Dostupné z <http://www.mdpi.com/2072-6643/10/5/542>
- Lorenzen, J. A. (2012). Going Green: The Process of Lifestyle Change1. *Sociological Forum*, 27(1). 94–116. Dostupné z <https://sci-hub.tw/10.1111/j.1573-7861.2011.01303.x>

- Mangels, A.R., Messina, V. & Melina, V. (2003). Position of the American Dietetic Association and dietitians of Canada: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(6). 748-765. Dostupné z <http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=4&sid=05496459-c757-47b2-8086-4cfc68eb35de%40pdc-v-sessionmgr05&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1lZHMtbG12ZQ%3d%3d#AN=edsagr.US201301037162&db=edsagr>
- Munro, L. (2005) Strategies, action repertoires, and DIY activism in the animal rights movement, *Social Movement Studies*, 4(1). 75– 94. Dostupné z <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14742830500051994?scroll=top&needAccess=true>
- Nářízení Evropského Parlamentu a Rady (ES) č. 1831/2003, ze dne 22. září 2003 o doplňkových látkách používaných ve výživě zvířat.* Dostupné z <https://publications.europa.eu/cs/publication-detail/-/publication/580fee70-ac15-4658-b733-5f5c247ddb2>
- O’Leary, F. & Samman, S. (2006). Vitamin B12 in Health and Disease. *Nutrients*, 2. 299-316. Dostupné z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3257642/pdf/nutrients-02-00299.pdf>
- Opitz, Ch. (2002). *Výživa pro člověka a zemi*. Praha: Aviko invest
- Radnitz, C., Beezhold, B., & DiMatteo, J. (2015). Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*, 90, 31–36. Dostupné z <https://sci-hub.tw/10.1016/j.appet.2015.02.026>
- Richter, M. & Breidenassel, Ch. (2016). Vegane Ernährung – gesundheitliche Vorteile und Risiken. Vegan diet – health benefits and risks. *Public Health Forum*, 24(3). 186–188. Dostupné z [https://www.researchgate.net/publication/305952421\\_Vegane\\_Ernahrung\\_-\\_gesundheitliche\\_Vorteile\\_und\\_Risiken](https://www.researchgate.net/publication/305952421_Vegane_Ernahrung_-_gesundheitliche_Vorteile_und_Risiken)
- Richter, M., Boeing, H., Grünewald-Funk, D., Hesecker, H., Kroke, A., Leschik-Bonnet, E., Oberritter, H., Strohm, D., & Watzl, B. (2016). Vegane Ernährung Position der Deutschen

Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). *Ernaehrungs Umschau international*, 4. 92-102. Dostupné z [https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf\\_2016/04\\_16/EU04\\_2016\\_M220-M230.pdf](https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230.pdf)

Rozin, P., Markwith, M., & Stoess, C. (1997). Moralization and Becoming a Vegetarian: The Transformation of Preferences Into Values and the Recruitment of Disgust. *Psychological Science*, 8(2). 67–73

Řičán, P. (2010). *Psychologie osobnosti obor v pohybu*. Praha: Grada

Santos, M., & Booth, D. (1996). Influences on meat avoidance among British students. *Appetite*, 27. 197–205. Dostupné z [https://fewd.univie.ac.at/fileadmin/user\\_upload/inst\\_ethik\\_wiss\\_dialog/Santos\\_\\_M.\\_1996.\\_Meat\\_avoidence.pdf](https://fewd.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/inst_ethik_wiss_dialog/Santos__M._1996._Meat_avoidence.pdf)

Smith, J. A. (2008). *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. London: Sage

Smith, J. A., Flower, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage

Spencer, E. A., Appleby, P. N., Davey, G. K., & Key, T. J. (2003). Diet and body mass index in 38 000 EPIC-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. *International Journal of Obesity*, 27(6). 728–734. Dostupné z <https://scihub.tw/10.1038/sj.ijo.0802300>

Spiller, W. (1996). *Macht Kuhmilch krank?* Ritterhude: Waldthausen

Tesser, A. (1978). Self-generated attitude change. *Advances in experimental social psychology*, 11. 289-338. New York: Academic Press. Dostupné z <https://www.researchgate.net/publication/279972307/download>

Tonstad, S., Butler, T., Yan, R., & Fraser, G.E. (2009). Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 32(5), 791-796. Dostupné z <http://care.diabetesjournals.org/content/32/5/791.long>

Vivekananda, S. (2018). *Lectures 3*. Altenmünster: Jazzybee Verlag Jürgen Beck.

Dostupné z:

<https://books.google.cz/books?id=AjiXDgAAQBAJ&pg=PA26&lpg=PA26&dq=In+every+man+and+in+every+animal,+however+weak+or+wicked,+great+or+small,+resides+the+same+omnipresent,+omniscient+soul.&source=bl&ots=0zRYadoQof&sig=J42dtKEFT8d4uraDk4HRNjxMRcY&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjDsbSNy9XcAhWOblAKHcZcDXkQ6AEwAHoECAAQAQ#v=onepage&q=In%20every%20man%20and%20in%20every%20animal%2C%20however%20weak%20or%20wicked%2C%20great%20or%20small%2C%20resides%20the%20same%20omnipresent%2C%20omniscient%20soul.&f=false>

Výrost, J. & Slaměnik, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada

Waldmann, A., Koschizke, J. W., Leitzmann, C., & Hahn, A. (2003). Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(8). 947–955. Dostupné z <https://scihub.tw/10.1038/sj.ejcn.1601629>

WHO (2003). FAO/WHO launch expert report on diet, nutrition and prevention of chronic diseases. *Public Health Nutrition*, 6(04). Dostupné z [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=89D72ADC02C23B4B0DED5DA6C59C0381?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=89D72ADC02C23B4B0DED5DA6C59C0381?sequence=1)

Willig, C. & Billin, A. (2011). Existentialist-Informed Hermeneutic Phenomenology. *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy: A Guide for Students and Practitioners*, 18(1). 117-130. Dostupné z <http://openaccess.city.ac.uk/4837/1/Willig%26Billin%282011%29.pdf>

Zrůstková, R. (2014). *Zdravě a syrově*. Změna je život a dobré jídlo radost. Praha: Eminent

## 15. Přílohy

### **Respondent A**

Příloha č. 1 - Přepis rozhovoru IPA

Příloha č. 2 - Tabulka etika

Příloha č. 3 - Tabulka ekologie

Příloha č. 4 – Tabulka zdraví

Příloha č. 5 – Tabulka druzí

Příloha č. 6 – Tabulka dřívě

Příloha č. 7 – Tabulka proces

### **Respondent S**

Příloha č. 8 – Přepis rozhovoru IPA

Příloha č. 9 - Tabulka etika

Příloha č. 10 - Tabulka ekologie

Příloha č. 11 – Tabulka zdraví

Příloha č. 12 – Tabulka druzí

Příloha č. 13 – Tabulka dřívě

Příloha č. 14 – Tabulka proces

### **Respondent M**

Příloha č. 15 - Přepis rozhovoru IPA

Příloha č. 16 - Tabulka etika

Příloha č. 17 - Tabulka ekologie

Příloha č. 18 – Tabulka zdraví

Příloha č. 19 – Tabulka druzí

Příloha č. 20 – Tabulka dříve

Příloha č. 21 – Tabulka proces

### **Souhrnné tabulky**

Příloha č. 22 – Souhrnná tabulka - etika - chování

Příloha č. 23 – Souhrnná tabulka - etika - myšlení

Příloha č. 24 – Souhrnná tabulka - etika – cítění

Příloha č. 25 – Souhrnná tabulka – ekologie - chování

Příloha č. 26 – Souhrnná tabulka – ekologie – myšlení

Příloha č. 27 – Souhrnná tabulka – ekologie – cítění

Příloha č. 28 – Souhrnná tabulka – zdraví – chování

Příloha č. 29 – Souhrnná tabulka – zdraví – myšlení

Příloha č. 30 – Souhrnná tabulka – zdraví – cítění

Příloha č. 31 – Souhrnná tabulka – druzí – blízcí

Příloha č. 32 – Souhrnná tabulka – druzí – cizí

Příloha č. 33 – Souhrnná tabulka – druzí – vegani

### **Ostatní**

Příloha č. 34 – Informovaný souhlas participanta



## Příloha č. 1 - přepis rozhovoru IPA

1		N: „ <i>Vyprávějte mi o tom, jak jste se stala</i>	
2		<i>vegankou.</i> “	
3	Konzumovala živočišné produkty	A: „Tak úplně první jsem přecházela teda na	Nejdřív přešla na vegetariánství (popisný komentář)
4		vegetariánství. A to vlastně přišlo už na střední	
5		škole, když jsme měli možnost výběru, jako jídlo	Možnost volby (popisný komentář)
6		s masem a vegetariánský. Mě tak jako napadlo, že	
7		bych to mohla ochutnat. Mě vždycky lákalo jako,	Zvědavost (k. k.)
8		jak chutná sója, jak chutná tofu. A vlastně mi to	Vyzkoušet něco nového (konceptuální k.)
9		jako zachutnalo. Takže jsem první nejedla maso	Vegetariánské produkty jí zachutnaly (p. k.)
10		doma. Pak to přišlo, že jsem jako postupně začala	Postupné vyloučení mléčných výrobků (p. k.)
11		vypouštět různý mléčný výrobky. A to zejména	
12		z toho důvodu, že jsem vlastně, asi jako spousta	
13	Znechucení	lidí, viděla na internetu, jak funguje mléčnéj	
14		průmysl a jak se chovají ke kravám, k těm telatům	Zabývání se etikou (k. k.)
15		a tadyty etický důvody mě hodně k tomu vedly.	
16	Nekonzumuje živočišné produkty	Takže jsem začala vypouštět i ty mléčný výrobky.	
17		Přičemž maso jsem vypustila před třemi lety	Nejdéle z masa jedla ryby (p. k.)
18	Konzumovala živočišné produkty	úplně. S tím, že nejdýl jsem jedla ryby. To bylo	
19		úplně poslední jako maso, co jsem vypouštěla. To	
20		jsem jedla ještě jako poměrně dlouhou dobu po	
21		tom, co jsem přestala jíst jako kuřecí, hovězí,	
22		vepřový. Takže ryby ještě docela dlouho vydržely.	
23		Pak jsem vlastně přestala do toho pít mlíko, jíst	Postupné vypouštění živočišných produktů (p. k.)
24		jogurty, máslo. A úplně jako poslední, což mi	
25		trvalo jako nejdýl, tak to byly vejčka. Protože	Jako poslední živočišný produkt vypustila vejce (p.
26		vlastně, babička nás furt zásobovala domácima	k.)
27		vajčkama a mně to už pak i časem přestalo chutnat.	Nechutnalo (p. k.)
28		Tak vejčka když jsem vlastně přestala jíst, tak	

29	vajíčka to byl vlastně takovej ten úplně poslední	Nekonzumace vajec byl poslední krok ke změně (k.
30	bod toho, abych si řekla, že to veganství je asi ten	k.)
31	správněj směr. Protože mi postupně přestalo	
32	chutnat všechno a řekla jsem si, když už, prostě ani	Živočišné produkty přestaly chutnat (p. k.)
33	vajíčka jíst nebudu. A tohle mi trvalo, ten přechod	Rozhodnutí nejíst vejce, když jí živočišné produkty
34	mi trval, asi řekla bych že rok určitě. To postupný	nechutnají. (k. k.)
35	vypouštění toho masa a mléčných výrobků. To	Postupné vypouštění živočišných produktů trval rok
36	bylo někdy ve čtvrtáku na střední, s tím, že na	(p. k.) Přešla ve čtvrtáku (p. k.)
37	vejšce, vlastně v prvním semestru, už jsem tam	Změna nakupování, veganské alternativy (k. k.)
38	nějak jako koukala po veganských alternativách.	Možnost volby (k. k.). Nabídka veganských jídel
39	S tím, že v menzách byla nabídka nějakých	v menzách usnadnila přechod (p. k.)
40	veganských jídel. Takže to mi usnadnilo vlastně	
41	ten můj přechod. A vlastně semestr na to nám	
42	otevřela Masarykova univerzita vlastní veganskou	Veganská menza na univerzitě (p. k.)
43	menzu. Takže prakticky já, když jsem na škole, tak	
44	to mám v tady tom snadný, že vlastně neřeším to,	
45	co si zrovna budu vařit, protože vim, že nabídka je	
46	tam z patnácti jídel a třeba z patnácti je jich deset	Na škole nevaří, stravuje se ve veganské menze (p.
47	veganských a pět vegetariánských. Takže tohle	k.)
48	byla taková ta asi nejzásadnější věc pro mě v tom	
49	životě, že jsem vlastně odjela do toho Brna. Že	Odchod do Brna nejzásadnější věc (k. k.)
50	jsem se jako odprostita tady od toho, tady od tý,	Rodné město považuje za město s malou nabídkou
51	když to tak řeknu jako, nabídky. V tom X, sehnat	veganských alternativ (k. k.)
52	něco, třeba jako bezobalový obchody, tak to byl	V rodném městě je problém sehnat bezobalový
53	docela jako problém. Teď už se to rozjíždí víc, i to	obchod (p. s.)
54	veganství už za ty tři roky se hodně posunulo.	Vnímá posun veganství (k. k.)
55	Takže vlastně mi to trvalo opravdu ten rok. A	Postupný přechod během roku (p. k.)
56	nejvíc mi to usnadnila právě ta vysoká škola před	Univerzita usnadnila nejvíc přechod (p. k.)
57	těma třemi lety, když jsem přešla.“	
58	N.: „ <i>Takže ta změna byla hodně postupná.</i> “	
59	A.: „Hm.“	
60		

61		N.: „ <i>A mluvila jste o jídelníčku, mě by zajímalo, jestli se to veganství dotklo ještě nějakých jiných oblastí Vašeho života.</i> “	
62			
63			
64	Recykluje odpad; neplýtvá jídlem	A.: „Určitě. První co, tak jsem. Teda takhle.	Odjakživa vedená k recyklaci a neplýtvání (p. k.)
65	Plýtvání jídlem je špatné	Řeknu to, já jsem od malička hodně vedená	
66		k tomu jako, recykluj, neplýtvej jídlem. Tadyto	
67		jako v naší rodině bylo opravdu zakotvený. To	Snaha o minimalizaci odpadu v její rodině byla vždy
68		jsme si vždycky dávali záležet na tom, abysme	(p. k.)
69		neprodukovali takový množství odpadu. Ale	
70		určitě, tím jako veganstvím, se to ve mně nějak	
71		posunulo mnohem dál. Že třeba vidím na sobě, že	
72	Nakupuje v bezobalovém	mamče nedělá třeba problém nakupovat	Veganství posunulo ekologické smýšlení dále (k. k.)
73	obchodě	normálně v obchodech. Ale já už radši, prostě si	
74		dám tu práci, že vezmu sklenice a jdu radši do	
75		toho bezobalovýho obchodu. Že řeším i hodně	Nakupování v bezobalových obchodech je náročnější
76		tadyto ekologickou stránku. Takže tadyto se	(k. k.). Nakupuje v nich raději (p. k.)
77	Využívat zvířata je špatné –	určitě spojilo s tím veganstvím, tady ta celková	Hodně zaměřena na ekologii (p. k.)
78	testování na zvířatech není	ekologie pro planetu. Ááá, samozřejmě mě teda	Ekologii spojuje s veganstvím (k. k.)
79	správné	hodně, se týká poslední dobou jako otázka	
80		testování na zvířatech, protože, co se týče	Poslední dobou se jí dotýká hodně testování na
81		kosmetiky a i věci do domácnosti. Hodně dlouho	zvířatech (p. k.)
82	Využívat zv. je šp. – test. není s.	jsem si teda jako bláhově myslela, že přece jako	
83	Informuje se – sleduje youtubery	testování na zvířatech je v EU zakázáno. Ale	Dříve si myslela, že testování na zvířatech je
84	a blogery	spousta článků a spousta lidí, co se vyzná	zakázané (p. k.)
85		mnohem víc, než já, ať už to jsou nějaký jako	Sebe nevnímá jako znalce na netestovanou
86		blogerky, jako třeba Dewii, nebo tadyty lidi,	kosmetiku (k. k.)
87		který docela ráda sleduju. Tak vlastně, mě tak	Ovlivnitelná youtubem (k. k.)
88		jako probudili, že to tak není. Že vlastně ty firmy	Bloggeři jí ukázali, že se testuje na zvířatech (p. k.)
89		si to uměj obejít. Testujou jednotlivý složky. A že	Záruka netestované kosmetiky pouze certifikáty (p.
90		vlastně jediná záruka je certifikát, buďto teda	k.)
91		LeapingBunny nebo HCSko. Takže vlastně	Používání netestované kosmetiky se přidružilo
92	Používá veganskou kosmetiku	tadyto se mi k tomu životnímu stylu hodně	k veganství, které nazývá životním stylem (k. k.)

93		přidružilo, že prostě jsem odmítla podporovat	Odmítá podporovat firmy, kt. testují na zvířatech (p.
94		tyhle firmy. Který prostě využívaj zvířata i	k.)
95		v tadytom odvětví. Takže je pro mě důležitý, aby	
96		i ta kosmetika, co si dávám jako na pleť, aby	Klade důraz na používání veganské a netestované
97		prostě byla veganská a hlavně, aby byla	kosmetiky (k. k.)
98		netestovaná.	
99		N.: „ <i>Vy jste se zmínila, že sledujete Dewii a mě</i>	
100		<i>by zajímalo, kde berete dál informace o</i>	
101		<i>veganství. Inspiraci?‘‘</i>	
102	Informuje se – sleduje youtubery	A.: „Inspiraci. Tak teda sem, tak teda nejvíc asi	Poučení o veganství získává z internetu (p. k.)
103	a blogery	z toho internetu, veganských stránek. Hodně, já	Vliv youtuberek (k. k.)
104		ani nechci říkat, že hodně, sleduju tadyty	
105		youtuberky, já spíš, když se zrovna něco	Najímají ji názory youtuberek (k. k.)
106		zajímám, tak se třeba koukám na to, jaký jsou na	
107	Vysadila hormonální	to názory. Třeba když zaběhnu do takových	Vysadila antikoncepci (p. k.)
108	antikoncepci	intimních věcí, jako třeba, vysadila jsem	
109		antikoncepci, řešila jsem jako jiný metody, tak	HA má vliv na lidi i životní prostředí (k. k.)
110	HA zatěžuje vodní systém	jsem koukala zrovna na tu Dewii, jak to	Hledání ekologické a veganské alternativy HA (k. k.)
111		popisovala. Třeba ta hormonální antikoncepce,	
112		ona neovlivňuje jenom nás, ale třeba zatěžuje	
113		vodní systém. Jaký jsou jiné alternativy, aby to	
114		bylo veganský, aby to bylo prostě v souladu, co	
115		nejvíc ekologický. Takže spíš, když se objeví	Zajímají ji názory jiných (k. k.)
116		nějaký konkrétní téma, který prostě mě v tu dobu	Inspiraci do kuchyně hledá na facebooku (p. k.)
117		zajímá, tak se koukám, jak o tom mluvěj jiný. Co	
118		se týče hodně receptů. Tak hodně chodím vlastně	Nevyhledává mnoho informací o veganství (p. k.)
119	Nevyhledává informace	na veganskou kuchařku prostě na facebooku. Ale	
120		jinak jako, po pravdě, nevyhledávám moc jako	Dřív byla důležitou inspirací do kuchyně kuchařka
121		nějaký jiný informace, že bych jako denně četla	na FB (p. k.)
122		nějaký články o veganství nebo tak. Jako dřív pro	Když nebyla na VŠ, řešila, co ke svačině a pomáhal
123		mě byla hodně důležitá opravdu jako ta	jí FB (p. k.)
124		facebooková stránka tý kuchařky, že jsem tam	

125		brala inspiraci, co uvařit na víkend, když jsem	Lidi na FB sdílní a psali, kde se dají sehnat suroviny
126		nebyla jako na vejšce a řešila jsem třeba co ke	(p. k.)
127		svačině, tak to mi hodně pomohlo. A vlastně lidi	Vnímá, že inspiraci už nepotřebuje (k. k.)
128		byli sdílní a hodně psali, kde se daj sehnat jaký	Je sama schopná vegansky vařit (k. k.)
129		suroviny. Ale teď, když už to tak blbě řeknu, tak	Domnívá se, že si umí poskládat jídelníček, aby měla
130	Měla bych jíst zdravě – musím	to ale nepotřebuju. Už, protože mi přijde, že	dostatek bílkovin (k. k.)
131	mít dost. Přísun bílkovin	prostě si umím poradit sama tady v tomhle	Sestavuje si jídelníček dle zátěže (k. k.)
132		odvětví. Že prostě vím, kde se co dá sehnat. Víím,	Hodně sportuje (p. k.)
133	Sportuje	co si uvařit a jak si to sestavit, abych měla třeba	V množství bílkovin věří svému úsudku, ne tomu, co
134	Hlídá si stravu – dbá na množství	dost bílkovin. Podle toho, jak mám zrovna zátěž,	se píše (k. k.)
135	bílkovin	protože hodně sportuju. Aktivně hodně těžkej	
136		sport. Tak si tohle třeba jako hodně dost hlídám.	Sportuje (p. k.)
137		Ale vlastně si to hlídám podle svých vlastních	
138		potřeb, né podle toho, co kdo někam napíše.“	Hlídá si víc množství bílkovin (p. k.) ale není si jistá,
139		N.: „ <i>Myslíte si, že si to teďko hlídáte nějakým</i>	zda to může příkládat přechodu na veganství (k. k.)
140	Hlídá si str. – dbá na mn. bílk.	<i>způsobem jinak, nebo víc, než předtím, než jste</i>	
141		<i>přešla na tu veganskou stravu?“</i>	Na univerzitě začala dělat pole dance (p. k.), který
142		A.: „Určitě si to hlídám víc, ale nemůžu jako	vnímá jako náročný (k. k.)
143		popravdě říct, jestli je to tím veganstvím, tou	
144		zátěží, tím sportem. Že opravdu jsem přešla, na	Má pocit, že díky správné stravě bude mít na sport
145		vejšce jsem začala dělat jinej sport, úplně	sílu, a nebude zatěžovat klouby (k. k.)
146		diametrálně, pro mě hodně těžkej. A začala jsem	
147		jako, abych to fakt jako zvládala, protože vlastně	Nemá paniku z nedostatku bílkovin (p. k.)
148		dělám jako pole dance. Už dlouho a prostě. Mám	
149	Hlídá si str. – dbá na mn. bílk.	takovej ten pocit, abych jako věděla, jako jo,	Kontroluje si jídelníček a dbá, aby měla dostatek
150		budu mít na to sílu. Abych prostě věděla, že to	bílkovin. Ale dle své intuice. (k. k.)
151		tělo zvládne, že to zvládnou klouby. Není to, že	
152		bych měla paniku z toho, že nemám dostatek	
153		bílkovin, ale prostě sama pro sebe si řeknu, měla	
154		by sis teďko ke snídani dát tofu, protože prostě,	
155		dlouho si neměla nic plnohodnotnýho, protože	
156		včera si byla líná a večeřela si americký	

157		brambory. Tak dneska si prostě dej něco jako	
158		vydatnějšího, co tě prostě, co tomu tělu dá po	
159		všech stránkách jako víc, než jako brambory. To	
160		zní hnusně.“	
161		N.: „ <i>A myslíte si že to veganství zapadá do</i>	
162		<i>vašeho životního stylu a do toho sportování?</i> “	
163		A.: „Určitě, já si myslím, že jako vůbec při sportu	
164		nezáleží, co jíte. Pokud Vás to baví a cítíte se	Veganství zapadá do jejího ŽS. (p. k.)
165		dobře, tak je jedno, jestli běháte maratony a jíte	Při sportu nezáleží na tom, co lidé jí, pokud se cítí
166		maso, nebo jestli děláte pole dance a visíte	dobře (p. k.)
167	Zcitlivěla	hlavou dolu z tyče. A jíte luštěniny a tofu.	
168		N.: „ <i>Jak se změnil Váš život tím přechodem na</i>	
169		<i>veganství?</i> “	
170		A.: „Celkově jsem asi citlivější vůči týdle otázce	
171		jako ve společnosti. Asi si jako mnohem víc беру	Po přechodu na V více citlivá k narážkám na vegany
172	Lhostejnost	i takový ty vtípný, rádoby útoky toho, jakože	(k. k.) Vztahovačnost související s ‚já vegan‘ (k. k.)
173		vegani jí trávu, a že vegani jsou vychrtlí. A todle	Vnímá se jako vegan a urážky si bere osobně (k. k.)
174		se mě dotýká mnohem víc, než jako dřív, když	
175		jsem o tom jenom přemýšlela v tom přechodu,	
176		protože mám takovej jako vnitřní pocit, že lidi	Prožívá zoufalství z toho, že ostatní nevidí její
177		jsou slepí vůči tomu, jak to teda je. Tadyto se mě	pravdu (k. k.)
178		teďka dotýká osobně zrovna nejvíc.	
179		N.: „ <i>A jestli tomu teda dobře rozumím, je to teda</i>	
180		<i>spojený s nějakým rozčilováním se. Možná s více</i>	
181	Výsměch	<i>konfliktama? Nebo je to jenom můj pocit z toho a</i>	
182		<i>není to tak?</i> “	
183		A.: „No, konfliktama... Konfliktky, nejsou to	
184		prostě konflikty. Je to tak, že jako jsem spíš	Prožívá smutek, když se lidé vysmívají veganům (k.
185	Lhostejnost	smutná z toho, že ty lidi se vysmívaj veganům,	k.). Domnívá se, že lidé, kteří e veganům vysmívají,
186		aniž by si o tom zjistili víc. Aniž by jako třeba	jsou neinformovaní (k. k.)
187		přijali fakt, že vegani nemusej bejt vychrtlí, ale	
188	Zklamání z ostatních	můžou to bejt vrcholoví sportovci a podobně.	

189		Prostě mám takovej pocit, že ty lidi to hnedka	Domnívá se, že lidé neprojevují zájem o veganství
190		jako smetou ze stolu a smetou s tím i to, že ten	(k. k.)
191	Zklamání z ostatních	člověk může žít fakt jako plnohodnotnej život.	
192		Pro ně je život smaženéj eidam a nechápou, že	Lidé nemají pro vegany pochopení (k. k.)
193		někdo si dá radši tofu. Není to jakože by mě to	Postoje lidí jí mrzí (p. k.)
194		nějak vytáčelo, nebo rozčilovalo, spíš mě to jako	
195		mrzí, vůči lidem, že si škoděj sami sobě. Tak vůči	Domnívá se, že nevegani škodí sami sobě i planetě
196	Identifikace my	tomu, tý ekologický stránce tady toho života.“	(k. k.)
197		N.: „ <i>A změnil se nějak Vaše vztahy s rodinou</i>	
198		<i>nebo s přáteli?</i> “	
199	Tolerance	A.: „Hm, s přáteli ne, protože v partě je dost	S přáteli se vztahy nezměnily, ale protože byla
200		veganů. Vegani, vegani co jsou vegani dýl než já.	v partě, kde jsou vegani (j. k.)
201		A prakticky jsme tam taková skupina, která	
202		tadyty útoky umí vtipně odrážet. Takže tady je	Vnímá se jako součást skupinky veganů (k. k.)
203		skupina tadytěch přátel, se kterejma se stýkám asi	Její parta (vegani i nevegani) je nejvíce smířená
204		nejvíc jsou asi jako nejvíc jako smířený tady jako	s veganstvím (k. k.)
205	Strach o vnučku	s veganstvím, i když třeba nejsou vegani. Takže	
206		tam je to v pohodě. Tam se o tom ani jako	V partě se o veganství nehovoří (p. k.)
207		většinou nemluví, když jsme někde na párty nebo	Nejhorší přístup k jejímu přechodu na veganství má
208		na dovolený. S rodinou, nejhůř to nese asi děda.	děda (p. k.), který se bojí, že jí veganství po
209	Strach o vnučku	Má takovej pocit, že se asi každou chvíli sesypu a	zdravotní stránce ublíží (k. k.)
210	Podpora	umřu a pořád mi říká, ty seš zase hubenější, a to	
211		mě vidět tak čtyřikrát tejdně, protože bydlej	
212		kousek jako pod náma a furt maj pocit, že	
213		chřadnu a hubnu. Přitom jsem furt stejná na váhu.	
214		Babička je skvělá, babička mě neskutečně	Postoj babičky ji překvapil (p. k.)
215	Podpora	překvapila a jediný, na co se zeptala. A tobě to	
216	Podpora	nechutná? Chutná. Ta proč to nechceš jíst?	
217		Protože to prostě není správný takhle ty zvířata	
218		to. Jo dobře, tak mi řekni jak mám uvařit tofu, jak	
219		mám uvařit sóju a já si to dám s tebou. A já k ní	Babička se zeptala, jak má uvařit veganské potraviny
220		jdu dvakrát týdně na oběd a je neskutečná, uvaří	a nabídla, že si je dá s ní (p. k.)

221	Podpora	prostě jak veganský jídlo pro sebe, tak dědovi	Podivení se a radost nad přístupem babičky (k. k.)
222		osmahne prostě nějakou kousek masa, aby byl	
223	Babička jako vzor	jako spokojenej. Jako nic mi nenutí, nebere to	
224		jako nějakou katastrofu.	
225		Naopak je ráda že jako samotná ochutná něco	
226		novýho. To si myslím, že jako v osmdesáti letech	
227		je úctihodný. Pro mě je to vzor. Jako s rodičema	
228		už dlouhou dobu nežiju. Oni se odstěhovali, když	
229	Tolerance	mi bylo 17. Odstěhovali se na barák. Máme	Babička je pro ni vzorem (p. k.)
230		krásný vztahy, to neříkám jako. Ale já bydlím	Nežije s rodiči, ale s přítelem. S rodiči má hezký
231	Vztek	prostě s přítelem, jezdíme tam na oběd a tak	vztah a navštěvuje je (p. k.)
232		mamka k tomu má takový přístup, vždycky říkám	
233		podle nálady, že jo. Někdy řekne, no tak já ti	
234		udělám čochku a přines si k tomu něco, někdy	
235		řekne, já už nevím, co bych ti k tomu jako	
236		uvařila, tak si přivez něco sama. Že jako je občas	
237	Tolerance	taková jako vzteklá, že by měla něco jiného	
238		vymyslet jako pro mě. A tak radši ustoupím a	
239	Vztahy se nezměnily	řeknu, já si teda přivezu nějaký jídlo. Já si uvařím	
240		sama. Ale neberou to nějak, jako nějakou	
241	Konflikty	katastrofu, že bych jako měla umřít na nedostatek	
242	Zklamání	bílkovin. Takže já si myslím, že celkově,	Rodiče jí maso nenutí a nedochází kvůli jídlu ke
243		kdybych to měla zhodnotit, tak se to jako nějak	konfrontaci. Mamka jí občas uvaří vegansky (p. k.)
244		nezměnilo. Ty vztahy, jediná konfrontace je tam	
245		jako s přítelem, s tím jsem 7 let a odmítá ochutnat	
246		teď jenom takhle něco jiného. Ale vlastně jsme to	
247		nastavili tak, že když fakt chce něco, tak mu	
248		říkám, prostě si to uvař, nenuť mě to uvařit. Když	
249		mám náladu tak mu s tím vařením toho jeho masa	
250		jako pomůžu. Já mu to jako nenutím. Víím, že to	Nepříjemné pocity, nechce se podílet na vaření masa
251		bylo rozhodnutí, že jsme spolu jako 7 let. A	(k. k.)
252	Konflikty	prošel se mnou jak tu vegetariánskou, tak i tu	Konfrontace kvůli jídlu s přítelem (p. k.)



253		veganskou fází. On to nebere tak, jakože by mi to	Mrzutost s přístupem přítele (k. k.)
254		mělo ublížit. To ne. Má takový pocit, jakože ty	
255		mi teďka tady nechceš pomoci s vařením, protože	
256		já to nejím. Ty mě nutíš to jíst, abych prostě	
257		musel jít si sednout a sníst to s tebou, protože víš,	
258		že na to nemám čas. Přejde z práce a je občas	Nevaří příteli maso (p. k.)
259		takovej jako kvůli tomu vztekej. Ale není to	
260		jako, že by to nějak extrémně bouralo náš vztah.	
261		To si myslím, že vzhledem k tomu, že takhle už	
262		to funguje tři roky, tak by to asi už nevydržel,	
263		jako nějak extrémní zásah do toho našeho soužití.	
264		Je to jako taková změna, že třeba on ani nebyl	Vnímá špatnou interpretaci svého veganství ze
265	Vzteky	vedený k tomu jako recyklovat, nebo takovýdle	strany přítele (k. k.)
266		věci. Prakticky jsem si připadala občas jako, když	Veganství vyvolává konflikty v soužití, ačkoli ona se
267		žiju s malým dítětem. A občas si tak připadám	domnívá, že to jejich vztah reálně neohrožuje (k. k.)
268		furt, protože otevřu koš a tam je prostě normální	Veganství není extrémní zásah do jejich soužití (p.
269		časopis. Tak to dycky vytáhnu a řeknu, prosím tě,	k.)
270		tady není papír. Musela jsem teda koupit takovej	
271		velkej recyklační koš, kde to je rozdělený třema	Zoufá si nad tím, že její přítel nebyl vedený
272		přepážkami, aby věděl, kam to má hodit. Aby	k ekologii a neumí třídit odpad
273	Vzteky	nebyl línej to ne roztrídil. Protože to bylo	
274		předmětem neustálých hádek. Todle mě	
275		neskutečně vytáčelo. Ta jeho ignorace. A občas	
276		jsem měla pocit, že mi to dělá naschvál. Že má	Úsilí (k. k.)
277	Vzteky	prostě srandu z toho, jak já pak taham ty plasty z	
278	Tolerance	toho koše, umejvám se a recykluju to. Ale přestal	
279		to dělat, protože viděl, že mi na tom záleží a	
280		pochopil, že tudy cesta nevede. Že tím, že on to	
281		bude nějakým způsobem bojkotovat, tu mojí	
282		snahou, tak škodí sobě, škodí okolí, škodí našemu	Rozčilování se (k. k.)
283		vztahu. Takže se s tou věcí jakoby smířil. Ale	Nepochopení partnerem (k. k.)
284	Tolerance	vím, že se spoustou věcí se jako nesmíří, takže	Výsměch ze strany partnera a naschvály (k. k.)

285		nějaký konflikty to ale vyvolalo určitě, to jo, to	Partner přestal dělat to, co jí vadilo (p. k.)
286		jako nebudu popírat. Nebyly to jako nějaký	
287		extrémní hádky. Bylo to taky spíš často dost z	
288		mojí strany, měla jsem strašnej pocit, že on musí	Partner svým přístupem dříve škodil jejich vztahu (p.
289	Ostatní by měli být vegani	být taky vegan, nebo nám to nebude prostě	k.)
290		fungovat. Ale pak jsem pochopila, že on to prostě	
291	Tolerance	tak nemá, že on to tak necítí, a že to, že to fakt	Partner se smířil s částí věcí okolo veganství, ale
292		tak jako nejde, a že tím, že mu budu cpát svoje	stále je to předmětem hádek (p. k.)
293		jídlo, nebo nějak přemlouvát, nebo se snažit mu	
294		pouštět jako nějaký dokumenty, že to k tomu	
295		nepovede. Že to prostě povede jenom k tomu, že	Myslí si, že často zapříčiňovala hádky ona nátlakem
296		se budem hádat a budem na sebe zlí. A já jsem si	na partnera (k. k..)
297		řekla, že přesně tak, jako jsem si na to přišla	
298		sama, tak si na to musí každé přijít. Já ho	
299		nenutím k tomu, aby jako přešel na to veganství.	
300		Tak se o to už dál nebudu pokoušet, když jako tři	Pochopila, že nátlak je zbytečný, že veganem se
301	Veganství jako svobodná volba	roky to nemá účinek, tak to není pro toho člověka	partner nemůže stát z donucení (k. k.)
302		buď to cesta, anebo musí najít něco jinýho, co ho	
303		k tomu jako dovede.	
304		N.: „ <i>Jaký pocity to ve Vás vyvolávalo? To, že</i>	Nátlak povede ke konfliktům (p. k.)
305		<i>neměl zájem o ty dokumenty?</i> “	
306		A.: „No o ty dokumenty, tak to se mu popravdě	Ona si veganství zvolila sama a každý si musí vybrat
307		nedivím. Já na to taky nerada koukám. Už jsem v	sám. Veganství jako svobodné rozhodnutí (p. k.)
308		tý fázi, že když to na mě někdy vyskočí, už to	
309		překliknu a říkám si, já jsem toho viděla dost a	
310		nepodporuju to. A tím pádem už to prostě	Rozhodnutí, že nebude vyvíjet nátlak na partnera (p.
311		nepotřebuju vidět každý den. A já jsem taková	k.)
312		citlivá, mě to ničilo. Já jsem to viděla a byla jsem	
313		schopná prostě řvát jako hystericky ve sprše. Fakt	
314		jsem si to hodně brala. Jako a začátku, taková	
315	Nepodílet se	bezmoc. A člověk se snaží to změnit. Ale že	
316	Soucit se zvířaty	zbytek, pár miliard lidí, je k tomu úplně slepých.	

317		Počkejte, jaká to byla otázka? Teď jsem se v tom	Nesleduje dokumenty o veganství (p. k.)
318		úplně ztratila. Jaký to ve mně vyvolává pocity	Svým veganstvím nepodporuje ubližování zvířatům
319		jste říkala? No ale jako já jsem z toho byla spíš	(k. k.)
320	Lhostejnost	jako zklamaná, protože jsem doufala, že to	
321		podpoří i tak a bude otevřený tomu něco jako	Soucit se zvířaty, lítost (k. k.)
322		vyzkoušet jinýho. Vyzkoušet něco bez masa. Ale	
323		když jsem pochopila, že tudy fakt cesta nevede,	
324		tak si myslím, že už to ve mě nevyvolává	Bezmoc (p. k.)
325	Zklamání	popravdě žádný pocity. To už mě víc vytáčí, když	Snaha o změnu (p. k.)
326		jako ignoruje to, že tam jsou 3 obrovský koše	Zaslepenost lidí (p. k.), lhostejnost lidí (k. k.)
327		popsaný s cedulkama, krásnýma drahýma	
328		designovýma, co jsme museli prostě si nakoupit,	
329		aby se mu to líbilo. Tak to už mě fakt jako vytáčí.	
330		To už jsem fakt jako vzteklá. To ve mně	
331		vyvolává zlost, když prostě vidím, že on není	Zklamání z nepodpory (k. k.)
332	Vztek	schopný i to přesto dodržet. Ale on jako pochopil,	
333		že by to dodržovat měl, že jako je to zbytečný se	
334		takhle provokovat.“	
335	Vztek	N.: „ <i>Vy jste předtím zmínila, že jste v nějaký</i>	
336		<i>partě veganů.</i> “	
337		A.: „To není jako parta veganů.	
338		N.: „ <i>No, takže je tam víc veganů. Vnímáte se jako</i>	Emoční otupělost (k. k.)
339	Tolerance	<i>my vegani? Nebo prostě nevidíte rozdíl mezi vámi</i>	Rozčílení (k. k.)
340		<i>a ostatními?</i>	
341		A.: „Ne, nemáme tam ty rozdíly. Prakticky	
342		Marek, které je vegan nejdýl. A já jsem do té	Rozčílení (k. k.)
343		party přišla vlastně jako náhodou jako poslední.	Zlost (k. k.)
344		A ani jsem to o něm dlouho nevěděla. On mi to	
345		ani vůbec, on má takovej postoj k tomu. On o	
346		tom prostě nemluví. Neřeší to. Nikdy to jako	
347		neřešil. Často si dělají lidi srandu z veganů, když	
348		se zeptáš, jako kolik je hodin a on ti odpoví, já	

349		jsem vegan. On prostě vůbec. Nějak se tam tenhle	
350	Požadavek tolerance	druh jako drží. Že prostě člověk je vegan, ale	
351		jako neřešíme to. Neřešíme, co kdo jí. Co kdo	
352		používá za kosmetiku. Není to, jakože my jsme	
353		vegani a vy jste ty druhý masožrouti.	
354		N.: „ <i>A není to třeba tak, že když si maminka</i>	
355	Výsměch	<i>koupí nějakou testovanou kosmetiku, že byste jí</i>	V partě nevnímá rozdíly mezi vegany a nevegany (p.
356		<i>říkala, že to by neměla? Že by to měla nahradit</i>	k.)
357		<i>něčím jiným?‘‘</i>	
358		A.: „No mamka si jako popravdě moc kosmetiky	
359		nekupuje. A ono to funguje tak, že když něco	
360	Neodsuzuje	dochází, taky vždycky něco přivezu já na	
361		vyzkoušení. Protože já nechci, aby to kupovala.	Nevegani si často vegany dobírají (p. k.)
362		Samozřejmě. Na druhou stranu, to je ten výběr.	
363		Já ani nevím, kam bych ji měla jako v našem X	
364		poslat, protože ani v DM se nedá koupit nic	
365		netestovanýho. Takže teďka jediný co, tak je	
366		prostě, že ona mi řekne, dochází mi tady krém a jí	V partě se neřeší, kdo co jí (p. k.)
367		řeknu, no tak chceš ten, co jsi měla posledně?	Nerozděluje společnost na vegany a nevegany (k. k.)
368		Takže prakticky si k tomu snažím navízt a	
369		přivezu jí to z Brna. Ale bude to o to těžší, až	
370	Učí ostatní	jednou jako dostuduju a vrátím se do D. Tak jako	
371		bude tady ty věci těžší shánět. Nebo taky ne. Je to	
372		záležitost ještě dva roky. A třeba se rozšíří	
373		tyhle věci. Ten tlak tý společnosti začne být	
374		větší a tady to si jako nejvíc rozšíří. Ale	
375		nevyčítám jí, když si koupí zrovna nějakou	
376		šampon, protože jí ten ode mě dojde. No on mi	
377		došel, já jsem si koupila tady ten. No to není moc	
378		přírodní, mamčo, to složení. Já ti ho příště	Nechce, aby se kupovala testovaná kosmetika (k. k.)
379		přivezu. Jako není to tak, že bych jí to nějak jako	
380	Učí ostatní	vyčítala.‘‘	

381		N.: „ <i>Co Vám osobně veganství přineslo?</i> “	Je problém sehnat netestovanou kosmetiku (k. k.)
382		A.: „Já bych řekla, že asi jako takový vnitřní klid.	
383		Že nepodporuju už to utrpení. Prostě můžu říkat,	
384		že mám ráda zvířata bez rozdílu a vědět, že to je	
385		fakt jako pravda. To byl vlastně takovej největší	
386		přínos toho, to se mi jako i ulevilo. Že už	Snaha o propagaci netestované kosmetiky (k. k.)
387		nepřehlížím to utrpení. Prostě mám takový postoj	
388	Učí ostatní	k tomu, jako já už v tom s váma nejedu, v těch	
389		velkochovech.	
390		N.: „ <i>Takže ta změna je nejvíc spojená se</i>	Obtížné shánění produktů (k. k.)
391		<i>zvířatama? A následně teda s ekologií? Nebo je</i>	
392		<i>tam ještě něco takhle velkýho?</i> “	
393		A.: „No jako určitě ta etika, to je pro mě jako	
394		největší problém. Ty jatka, velkochovy, jak se	Nerozčiluje se na lidi kvůli používání testované
395	Čisté svědomí	chovají. To bylo to hlavní, proč jsem přešla na	kosmetiky, ale snaží se o osvětu (k. k.)
396	Nepodílet se	vegetariánství a následně na veganství.	
397		N.: „ <i>A je něco, co by Vám veganství vzalo?</i> “	
398	Úleva	A.: „Nejradši bych řekla že plísňový sýr. Ale já	
399		jako i bez něj žiju normálně. Úplně v pohodě.	
400		Nemyslím si, že by to jako veganství vzalo, to asi	
401	Nepodílet se	ne. Ale vnímám to asi jinak díky tomu, že studiu	Vnitřní klid (k. k.)
402		v tom Brně, kde není problém sehnat spoustu	Není součástí využívání zvířat (k. k.)
403		věcí. A že, když přijedu do X, tak vidím, že	Má ráda zvířata bez rozdílu (p. k.)
404		sehnat některý věci je problém. A bojím se toho,	
405		jak to budu dělat, až se prostě sem vrátím. Že	Úleva a čisté svědomí je největší přínos (k. k.)
406		mám takovej pocit, nemám jako pocit omezení,	
407	Soucit se zvířaty	to ne, ale že v tom Brně je to takový, že má	Není součástí využívání zvířat (k. k.)
408		člověk spoustu věcí na výběr. Tady v tom X to	
409		bude zase o něco omezenější. Ale neřekla bych,	
410		že mi to něco vzalo. Nemám pocit, že po něčem	
411		strádám. Neovlivnilo to nějak jako moje vztahy s	
412			

413		rodinou s kamarádama ,takže si nemyslím, že by	Etika jako největší problém (p. k.)
414		mi to jako něco vzalo.	
415		N.: „ <i>Co si myslíte o lidech, kteří se stravují</i>	Etika – důvod přechodu (p. k.)
416		<i>tradicionalně?</i> “	
417		A.: „Já mám takovej k tomu asi jako postoj, ať si	
418		každý dělá co chce. Mě se to hodně dotýká spíš	
419		jako v rámci rodiny než jako v rámci cizích lidí.	
420		A občas mám ten pocit, že ježiš mamko, jako co	
421		to zase jíš k tý svačině? Já jsem si koupil rohlíky	
422		a anglickou slaninou. Ty vole. Tak mám takovej	
423		pocit, že spíš škodí jako sobě. Že už to vidím	
424		jinak. Ale ono je to hrozně těžký posoudit. To je	
425		tím, jak já si myslím, že oni škodí sobě, protože	Obtížné shánění produktů (p. k.)
426	Vztahy se nezměnily	jako občas si daj párek, což je pro mě jako	Strach (k. k.)
427		neúnosný. Tak jako takovej pohled má třeba můj	
428		děda, že já škodím sobě, protože prostě nemám to	
429		maso, který bych podle něj měla mít. Takže jako	Omezený výběr v malých městech (k. k.)
430		každej svýho štěstí strůjcem. No, ať si každý jako	
431		jí, co chce. A jestli má přijít na veganství, tak si	
432	Zklamání	na to musí přijít sám. Nikdo ho k tomu jako fakt	
433		nebude nutit. To jsem vyzkoušela na příteli. 3	Žádný vliv na vztahy s rodinou a přáteli (p. k.)
434		roky testování, ale nešlo to. Já necítím jako	
435	Zklamání, Veganství je zdravé	nějaký vztek nebo tak, spíš mě víc vytáčí takový	
436		to, že jdete do obchodu a vidíte, jak jsi tam každý	
437		bere sáček i na blbý banány. Tak to je to, co mi	
438		spíš jako vadí s rámci toho veganství, jakou	
439		nechutnou ekologickou stopu každej jeden člověk	
440		zanechal. A pak řeknou, že děti jsou budoucnost,	V rámci rodiny vnímá neveganskou stravu hůře (p. k.)
441		že každý by měl mít 3 děti, aby to tady bylo	
442		udržitelný. Ne, to podle mě není jako cesta. Ale	
443		to je otázka, názor.	Rozhořčení nad tím, že mamka jí nezdravě (k. k.)
444			

445		N.: „ <i>A je pro Vás náročný zůstat vegankou ve společnosti, kde je běžný jíst maso a dávat si ovoce a zeleninu do igelitových pytlíku?</i> “	Nevegani si škodí (p. k.)
446			
447			
448	Veganství jako svobodná volba	A.: „ <i>Ne, protože já si říkám, že tady začíná ta změna. A když si každý řekne, že to je náročný,</i>	
449		<i>tak to prostě nikam nepovede. Když se najde aspoň pár lidí, co jsou schopný jako jít do tý zeleniny a vzít si ten vlastní sáček. A už prodavač</i>	
450		<i>na mě zdálky mává, jó Vy nechcete sáček, já vím. A už ví, že jsou nějaký lidi, kteří mají tenhle postoj. Tak tady začíná ta změna. Prostě, no to víte, že to není úplně snadný. I spíš po tý</i>	Nevnucovat veganství (k. k.)
451		<i>psychicky stránce, že občas mám chuť ty lidi proplesknout a zeptat se, na co potřebujou na banán sáček. Ale jako nechci, aby mě zavřeli.</i>	Nepocit'uje vztek, když jí někdo nevegansky (p. k.)
452	Vztek	N.: „ <i>Takže to ve Vás vyvolává agresi?</i> “	
453		A.: „ <i>No né jenom sáčky, že jo. Celkově jako. Vždyť vidíte ten bordel všude okolo. Každý řekne, my jsme národ prasat, ale že pak vyflusne žvejkačku na chodník apod. to už neřekne.</i> “	Vztek (k. k.)
454		N.: „ <i>Co si myslíte o svém bývalým životě, když jste to ještě tak neřešila? Vy jste říkala, že jste i tak třídili odpad. Ale asi to nebylo v takový míře, jako teďkons.</i> “	Ekologická stránka a vztek na lidi (k. k.)
455		A.: „ <i>Já jsem zrovna teďka četla moc hezkej článek. Tam bylo řečený, vlastně tak trošku naznačený, že asi to třídění odpadu škodí. A ne přírodě, ale lidský psychice. Tím jako smyslem, jakože třeba se nakoupí plno věcí v plastu. A člověk si pak řekne, vždyť já to vytřídím. Ale nejlepší odpad je ten, který vlastně nikdy nevznikne. Takže já jsem ráda, že jsem byla</i>	Není těžké udržet veganství (p. k.)
456			
457			
458			
459			
460			
461			
462			
463			
464			
465			
466			
467			
468			
469			
470			
471			
472			
473			
474			
475			
476			Ekologická stránka (k. k.)

477	Vzteky	vedena k tomu tříditi odpad a chovat se co nejvíc ekologicky a vypínat vodu, když si čistím zuby, a když si šamponuju vlasy, tak tu sprchu vypnu.	
478		Takže to jsem ráda, ale vidím tam prostě posuny sama v sobě, že prostě ta ekologie se dá posunout mnohem dál než na to, že hodím sklo do skla, ale že tu sklenici od okurek vezmu, půjdu do bezobalového obchodu a prostě už nekoupím další plast. Takže si myslím, že když je člověk k něčemu vedený, že i tak se to dá posunout někam dál. A to vidím u sebe. Ten můj předchozí život, co se týče ekologie, nebyl špatnej. Někdo by řekl, že můj život, co se týká stravování, byl špatnej. Protože jsem od 15 prostě začla jako fitko a zdravá strava a jídelníčky na míru od trenérek a kuřecí maso a zelenina. Ale prostě už to pak pro mě prostě přestala být ta cesta...	Úplně snadné není udržet veganství (p. k.) Vzteky kvůli ekologii (k. k.)
481	Vzteky	N.: „ <i>A kde vlastně jste poprvé slyšela o veganství?</i> “	
482	Zklamání z ostatních	A.: „Ty jo tak to už je. Takový ty zmínky o tom, že jsou lidi, co nejí jako nic živočišnýho. To už, když jsem byla malá. Jako v té společnosti to kolovalo tady ty názory. Ale nebylo to zdaleka tak rozšířený, jako to je teď.“	Vzteky kvůli ekologii (k. k.)
483		N.: „ <i>A jak jste na to tehdy koukala?</i> “	
484		A.: „Tak jako prostě jak na mě kouká teďka děda, tak já jsem koukala na ty lidi. Jak můžou jako žít, co si dávají na chleba? Co si dávají do omáčky a co si dávají na tu omáčku? Mně to přišlo nereálný jako žít jenom na luštěninách a nějakým tofu. Ale to je prostě vývoj člověk. Si k tomu dojde sám nějakou vlastní cestou. A pak u toho vydrží. Pak	Výchova pro ekologii (p. k.)
485			
486			
487			
488			
489			
490			
491			
492			
493			
494			
495			
496	Recykluje		
497			
498			
499			
500			
501			
502			
503			
504			
505	Nakupuje v bezobalovém obchodě		
506			
507			
508			



509		mu to přijde jako vlastní. Než když je do toho	
510		nějak jako nucenej.“	
511		N.: „ <i>A jaký byl prožitek tý změny nebo toho</i>	Posun v sobě (p. k.)
512		<i>přechodu? Byl spojený s nějakýma emocema?</i> “	
513		A.: „Jo určitě. Jak jsem říkala, já jsem pak jako	
514		mnohem víc prožívala všechny tyhle videa. A ta	
515		bezmoc a smutek vůči tomu, jak vlastně ten svět	Ekologie a bezobalové obchody (k. k.)
516		funguje. Měla jsem tak trochu vztek vůči těm	
517		lidem. Ale ono se to pak jako uklidnilo tím, jak	Vždy je možnost posunu vpřed (p. k.)
518		jsem jakoby ustálila ten svůj životní styl. Jeden	
519		čas jsem měla jako fakt problém u toho vydržet.	
520		Nevím, každý to má jinak. Jak se to tělo s tím	
521		srovnávalo, jak se čistilo já jsem vstávala	
522		neschopná něco sníst protože od rána mě tak	Inklinovala ke zdravému živ. stylu už dříve, ale
523		strašně bolelo břicho a bylo mi prostě špatně. A	nebylo to udržitelné (k. k.)
524		všichni mi říkali, to jenom ten přechod to vydržíš	
525		to bude dva týdny. A měli pravdu. Bylo to prostě	
526	Nechápala vegany	dva týdny. A pak jsem začala vnímat úplně jinak,	
527		že to je takhle prostě mnohem lepší.“	
528		N.: „ <i>Vy jste použila spojení můj životní styl. Co</i>	Nyní se veganství rozšířilo (p. k.)
529	Nechápala vegany	<i>vnímáte tím svým životním stylem teďkons?</i> “	
530		A.: „Teďkons? To je jako těžký se neopakovat.	
531		Protože jak jsem říkala, můj životní styl	
532		momentálně zahrnuje nakoupit ekologický věci a	
533		snažit se jako to veganství sama pro sebe	Dříve nepochopení veganů (k. k.)
534		posouvat dál. Být prostě víc ekologická, hledat	
535		nový alternativy, jiný jako věci. Ale vždycky	
536		jsou věci, co člověka překvapí. Jako před lety	
537		nebylo nikde možný koupit menstruační kalíšek a	Do veganství musí člověk „dozrát“ (p. k.)
538	Zcitlivění	lidi na to koukali divně, jako co to je, a teď už je	
539		to prostě rozšířený. Ten můj životní styl je	
540	Bezmoc	momentálně jako takovej, jako dospět do bodu,	Člověk by se neměl do veganství nutit (k. k.)

541	Vztek	kdy budu vědět, že dělám naprostý maximum	
542		proto, aby tady po mně nezůstávala žádná	
543		zbytečná ekologická stopa. Jak tím, že se snažím	
544		jako nakupovat v těch bezobalových obchodech,	
545		tak tím, že do přítele furt hustím, že už strašně	
546		potřebuju ten domácí malej vermikompostér,	Senzitivita (k. k.)
547		abych prostě si mohla dělat vlastní kompost. A	Smutek (k. k.)
548		ten o tom nechci ani slyšet, protože žízala	Vztek na ostatní (p. k.)
549		zavřená jako někde, to je pro něj úplně panika.	Nalezení rovnováhy a ustálení ŽS (k. k.)
550		Prostě jako mít to v bytě. Ale myslím si, že prostě	
551		ještě potřebuju dospět do nějakýho bodu, kdy se	Období, kdy byl problém u veganství vydržet (p. k.)
552		ten můj životní styl ustálí. A přestane to neustálý	
553		hledání nějakých alternativ. Řeknu, asi takhle je	
554	Cítí se lépe	to pro mě udržitelný a takhle by to měl mít	
555		každý, aby to bylo udržitelný, no.	Cítí se špatně, přechod byl náročný (p. k.)
556		N.: „ <i>A nemáte teďko pocit, jakože neděláte</i>	
557		<i>všechno dostatečně dobře? Dostatečně netřídím,</i>	
558		<i>stejně mám nějaký zbytečný odpadky.“</i>	
559	Používá ekologicky šetrné čist.	A.: „Jo asi. Jako určitě.“	
560	prostředky	N.: „ <i>Jako jestli to není přílišná zátěž na psychiku,</i>	Veganství vnímá jako mnohem lepší (k. k.)
561		<i>když si člověk říká, ty jo, nejsem dokonalá. Raději</i>	
562	Používá ekologicky šetrné	<i>jsem měla jet autobusem.“</i>	
563	prostředky	A.: „To ne. To já jako si to neberu takhle. Ale	
564		spíš je to o tom že mě baví hledat ty	
565		alternativy. Řeknu si, a tak já tady točím už	
566		takovou dobu jeden igelitový sáček na zeleninu,	Veganství jako životní styl (k. k.)
567		který už prostě jako přestává být použitelný. Já	
568		už bych fakt měla jít do toho obchodu a koupit si	Ekologie (p. k.)
569		ty sáčky látkový, protože ty vydržej. A už si	
570		nebudu brát žádný, i když ho použiju jako	
571		stokrát, tak furt je lepší nepoužít žádnéj, že jo. A	
572		jako není to jako nějaký zátěžový, ani si neříkám,	

573	Nakupuje v bezobalovém obchodě	že jsem špatná, protože tady teď po mně zbyla	Boom veganských a ekologických alternativ (p. k.)
574		jedna plastová nádoba, to ne. To by se z toho asi	
575		člověk fakt jako zbláznil. To by bylo asi jako	
576		moc. Už neberu to jako když někam, jedu, tak	
577		neberu jako nějaký extrémní selhání, koupit si	
578		prostě plastovou láhev, kterou potom stokrát	
579		znova použiju. A neříkám si, nesmíš si koupit	
580		vodu, napiješ se, až budeš doma. Jako řeknu si jo,	
581		ty seš ale blbá, proč sis nevzala tu svojí láhev.	
582		Máš ji doma a zapomeneš jí tam. Nějak si to ale	
583	prostě jako nevyčítám, nedělám jako naprostý		
584	maximum, protože vím, že se snažím. A vím, že		
585	je to změna, přichází postupně.		
586	N.: „ <i>A myslíte si, že je vůbec možný, aby se ten</i>		
587	<i>vývoj někdy zastavil? Aby si někdy člověk řekl</i>		
588	<i>tak, a takhle už to bude.</i> “		
589	A.: „Já si myslím, že jo. Protože vidím spoustu		
590	lidí, co jedou fakt jako s zero waste. A jejich		
591	vyprodukovaný odpadky se jim vejdou do malý	Snaha o minimalizaci odpadu (p. k.)	
592	zavařovačky a to je skvělý. Samozřejmě, že s tím,		
593	jak postupuje doba, tak se to pořád někam		
594	maličko posouvá. Protože pořád budou nějaký		
595	nový výrobky, nové věci, nové zařízení. Jako		
596	jsem před dvěma lety nevěděla, že je něco jako		
597	domácí kompostér. Jenom kvůli tomu, aby se		
598	takhle daly zužitkovat zbytky potravin. Tak se		
599	prostě najdou další věci, ale člověk si řekne, dá se		
600	to zase posunout. Ale určitě to zase dospěje do		
601	bodů, kdy si člověk řekne, tohle je to, co je prostě		
602	udržitelný.“	Snaha o nalezení udržitelného životního stylu (k. k.) Neustálé hledání alternativ (p. k.)	
603	N.: „ <i>Dokázala byste vypíchnout to hlavní, co pro</i>		
604	<i>Vás přechod znamenal?</i> “		
			Hledat a zkoušet nové věci ji baví (k. k.)

605		A.: „To hlavní? To hlavní bylo zbytečný utrpení	
606		zvířat a neničit tady tu planetu. To, že vlastně už	
607		nejsem součástí toho. Těch velkochovů. To pro	
608		mě znamená prostě jako nejvíc asi.“	
609		N.: „ <i>S nějakou spirituální cestou to spojený</i>	Touha posouvat se v ekologii ještě dál (k. k.)
610		<i>nebylo?</i> “	
611		A.: „To bych jako lhala. Ale nejsem si toho	
612		vědoma, taková jako cesta.“	Nevyčítá si nedokonalost (k. k.)
613		N.: „ <i>A jak vidíte třeba dopravní prostředky?</i>	
614		<i>Nebo ježdění na dovolenou? Když jedete třeba</i>	
615		<i>někam k moři v létě?</i> “	
616		A.: „Já mám docela paniku z lítání. Já to mám	Nevyčítá si nedokonalost (k. k.)
617		třeba tak, že se jako hodně snažím chodit pěšky	
618		nebo využívat spíš jako tu hromadnou dopravu	
619		než auto. Ale jako že je to znečišťování,	
620		samozřejmě. Zase jako takhle do hloubky to	
621		neprožívám, protože si myslím, že jako dopravní	Nevyčítá si nedokonalost (p. k.)
622		prostředky je to, co by samozřejmě chtělo změnit.	
623		Ale jelikož je to tak, že jedna rodina má prostě	
624		třeba 3 auta, tak tohle je běh na dlouhou trať. A	Postupná změna (p. k)
625	Nechá se inspirovat	myslím si, že tohle se změní, až nastane to, až	
626		dojde ropa. Pak teprve lidi začnou přicházet na	
627		jiný auta, místo spalovacích motorů.	
628		Samozřejmě, že to pomůže. A jsem si vědoma	
629		toho, že i ta doprava je velkej problém. Protože	Lze dospět do bodu, kdy se ekologické smýšlení
630		občas si sama sobě tak jako říkám, že celkově je	nebude posouvat skokově dál a bude to udržitelné (k.
631		lepší jíst lokální potraviny než něco, co jsem	k.)
632		letělo ix mil a dozrávalo to někde v letadle	
633		postříkaný různějma pesticidama. Ruku na srdce.	
634		Měla jsem takový strašně divný období. Dospěla	
635		jsem k tomu jako nedávno, protože to bylo jako,	
636		nekupuj si banány, víš, jak to sem letělo, ta	

637		ekologická stopa. A pak, je ali expres, doprava	
638		zadarmo, šup ho tam. Pak jsem si řekla, a bože	
639		můj, to nedělej. Tohle to jo. A prostě i sama sobě	
640		jsem si zakázala jako takovýdle ty zbytečný	Lze dospět do bodu, kdy se ekologické smýšlení
641		objednávání nějakých věcí, co sem letí takhle	nebude posouvat skokově dál a bude to udržitelné (k.
642	Soucit se zvířaty, Planetu bychom	zdálky. Ale co se týče těch potravin, tak jak tak	k.)
643	měli chránit, nepodílet se	jako je to problém. No asi ruku na srdce, každý	
644		víme, že jako nejlepší jsou lokální potraviny. A	
645		pokud nejlépe tady z našeho zemědělství a	
646		ekonomiky. Díky tý ekologický stopě tady. Já si	
647		nedokážu představit, z čeho všeho bych jako	Etika a ekologie (p. k.)
648		mohla vařit, kdybych měla koukat i tady na to.	
649		Protože jako je spousta ovoce, co se jako k nám	Čisté svědomí (k. k.)
650		dovází, že jo. Třeba ty banány. Co se tady prostě	
651		nedá vypěstovat. A pro mě už by to bylo asi	
652		hodně chudý, ten jídelníček, kdybych si odpírala	
653		tady ty věci, co se k nám dovází. Ale ne, že bych	
654		to kupovala denně a po kilech. Koupím si to	
655	Chodí pěšky	občas. Ale prostě u nás zrovna teďka na sídliště	
656	Je správné chodit pěšky	otevřeli novou zeleninu. Naprosto úžasný věci,	
657		ale není to domácí. Dovází to z Německa. Říkám	
658	Toleruje dopravu	si, jako kde bych to měla prostě nakoupit, když	
659		tam je Albert, který to tahá z Itálie a naproti je	
660		prostě nová zelenina, kde to dovážej z Německa.	
661		Ale to už je takovej problém, který prostě	Snaha se dopravovat pěšky nebo MHD (p. k.)
662		nevyřeší jednotlivce. A nevyřeší to asi ani 1000	
663		lidí, to je prostě nastavena společnost.	
664		N.: „ <i>Změnil se přechodem na veganství nějak Váš</i>	Dopravu vnímá jako ekologický problém, ale
665		<i>styl nakupování?</i> “	nemyslí si, že by s tím mohla nyní něco udělat.
666	Neuvědomovala si svou	A.: „Jo to jo. To jsem říkala. Hodně vyhledávám	Začne se to měnit samo časem (k. k.)
667	ekologickou stopu; lokální	ty bezobalový obchody. U nás otevřeli nový	
668		bezobalový obchod a je to naprosto skvělý. Já teď	

669	potraviny nejsou zatíženy	mám zrovna plnej batoh těch papírovejch sáčků,	
670	leteckou dopravou	protože hnedka, co vystoupim na nádraží, tak tam	
671	Nakupuje lok. prod.;	musím jít, protože už mi došla spousta věcí.	
672	Neuvědomovala si svou	Takže tady to se určitě změnilo. Změnilo se i to,	
673	ekologickou stopu	že když jdu někam nakoupit, když třeba příteli	
674	Letecká doprava zatěžuje planetu	řeknu, kup mi jogurty, tak prostě nekoupí v	
675		plastových kelímkách. Koupí radši ty dražší ve	
676		skle. A prostě vím, že se to snadněji zrecykluje.	Je lepší jíst lokální potraviny, kt. se nemusejí
677		Takže tohle se taky změnilo. Samozřejmě se	dovážet z dálky, nejsou sklízené nezralé a nejsou
678		změnilo, že nekupuju žádný živočišný produkty.	chemicky ošetřené (p. k.)
679		To jako dá rozum. Posledním, co mi teď tak jako	
680	Nepotřebuji tolik věcí	vrtá hlavou, poslední na co se soustředím teďko,	
681		je taková ta otázka fast fashion, slow fashion. Že	
682		vlastně ono asi ani není úplně dobrý podporovat	Řešila ekologickou otázku dopravy, ale také
683		tady ty řetězce, protože i ten oděvní průmysl je	objednávala zboží ze zámoří. Nyní se snaží
684	Lokální potraviny nejsou zatíženy	velkým pachatelem znečištění naší planety.	nepodporovat zboží, které se k nám musí dovážet
685	leteckou dopravou	Takže se spíš snažím jako nekupovat všechno, co	letecky (k. k.)
686		se mi líbí. Prostě si koupím pár kvalitních věcí,	
687		který unosím ix sezón a vím, že se mi to	
688		nerozpadne a nevyhodí se to po pár použitích.	
689		To je taky taková změna. Ale abych dospěla	Nejlepší jsou lokální potraviny z našeho zemědělství
690		k tomu, to je ještě ten poslední vývoj. Není úplně	(p. k.)
691		dobrý zajít si do taly weilu, nakoupit tam. Já si	Nenalézá východisko, vnímá dopravu potravin jako
692		myslím, že člověk je spokojenější s míň věcmi,	ekologický problém, ale uvědomuje si, že do ČR je
693		ale větší kvality.	většina potravin dovážených. Takže nakupuje taktéž
694		N.: <i>“Takže byste chtěla nakupovat menší</i>	potraviny ze zahraničí. (k. k.)
695		<i>množství oblečení než nakupujete?”</i>	
696		A.: „No, spíš bych jako hrozně ráda dospěla do	
697		bodů, když si koupím fakt jedny kvalitní drahý	Řeší ekologickou stránku dopravování potravin. Ale
698	Dovoz zatěžuje planetu – Dovoz	boty a vím, že mi jako vydrží. Abych prostě	potraviny ze zahraničí konzumuje (k. k.)
699	zboží zatěžuje planetu	nepřispívala k tomu, že se mi za půl roku boty	
700		rozpadnou a musím jít a musím to reklamovat	

701	Lhostejnost	nebo koupit další. Protože vím, že tyhle rozpadlý	
702		se buď pálejí, přestože at' se to jako nevidí, tak ten	
703		oděvní průmysl ničí prostředí. Takže to je asi	
704		taková ta další věc. Fakt jako se snažit	
705		využívat ty věci. A jsem ráda, že se o tom dost	Problematické sehnání a nedostatek lokálních
706		mluví. Že se zase začínají vracet takový ty retro	potravin (k. k.)
707		kousky a lidi nakupují v sekáčích a takovýdle	
708		věci. Je to jako krok k tý udržitelnosti. Než mít	Nevhodné nastavení společnosti; dovážejí se
709	Nakupuje v bezobalovém	jako tričko na půl roku a pak to pálit apod.	potraviny, namísto konzumace vlastní produkce (k.
710	obchodě	Protože co dělají ty módní řetězce s věcmi, co se	k.)
711		neprodají? Zkusí to prodat další dvě sezony, a	
712		když jim to zůstane, tak už se teda to fakt spaluje.	
713		N.: „ <i>A přemýšlela jste nad tím oblečením před 5</i>	
714		<i>lety?</i> “	
715		A.: „Ne ne, vůbec. Tohle mi ani nevtalo hlavou.	
716		Ani mě to nenapadlo, že by něco takhle mohlo	Nakupování v bezobalových obchodech (p. k.)
717	Nakupuje produkty	znečišťovat prostředí. Jo, teď to vím. Stejně jako	
718	v recyklovatelných materiálech	jsem nepřemýšlela nad tím, jak znečišťují	
719		prostředí jar, jak znečišťuje prostředí aviváž. Na	
720		to koukám až poslední dobou. Ono se to nezdá,	
721		ale těch věcí je neuvěřitelná spousta a člověk,	
722		když jako hledá tu cestu, tak v tom má dost	Snaha nakupovat věci bez obalů (k. k.)
723	Nenakupuje živočišné produkty	zmatek. A já chci fakt dospět do bodu, kdy budu	
724		přesně vědět, že si stačím jako s málem. Ale ještě	
725	Oděvní průmysl znečišťuje	v tom bodu nejsem.“	
726	planetu	N.: „ <i>A snažíte se nějak osvětu sdílet? To co víte?</i>	Ekologická stránka nakupování a recyklace (p. k.)
727		<i>Říct, hele tady ten jar je špatnej, kamarádko</i>	
728		<i>nekupuj to. Kup si...?</i> “	
729		A.: „Jo, to jo. Jsou ale různé skupiny lidí. Někdo	Nákup pouze rostlinných produktů (p. k.)
730		to vyzkouší, někdo řekne, že to vyzkouší, ale	
731		nevyzkouší to. Někdo řekne hele, ale tohle je	
732	Minimalismus -Nakupuje méně	levný, já to koupím. A už nekouká na ty dopady	

733		tý ekologie. Tadle společnost, ta co tady teďka je,	
734		tak to je naprosto ukázkový příklad toho	
735		vytěsnění tý skutečnosti, že planeta není tímhle	
736		stylem udržitelná. Lidi tuší, ale snaží se to	
737		ignorovat, aby nesešli z nějaký svý pohodlný	
738		cesty. Aby prostě se mohli dál cpát masem.	
739	Oděvní průmysl znečišťuje	Prostě je snaží si říkat takový ty věci. A prosím	Oděvní průmysl také souvisí s ekologií (p. k.)
740	planetu	tě, vždyť do teď nás ta planeta uživila, tak nás	
741		uživí i dál. Ale my nemáme daleko k tomu se	
742	Spokojenost	zničit.“	Nakupování kvalitních věcí na úkor kvantity (k. k.)
743		N.: „ <i>A co máte chuť jim říct, když vám řeknou, že</i>	Změnil se styl nakupování, ale ještě ne do té míry,
744		<i>doted' to bylo udržitelný. A že to teda bude</i>	aby mohla říct, že dál už se to vyvíjet nebude (p. k.)
745		<i>udržitelných dalších ix let. Tak si teda to maso</i>	Není vhodné nakupovat v taly weil (p. k.)
746		<i>dám, tak si teda to maso dám nebo si koupím ten</i>	Spokojenost s méně věcma (k. k.)
747		<i>jar...? “</i>	
748		A.: „Já jen prostě říkám, že jestli to chtějí	
749		udržitelný i pro svoje děti, tak se takhle prostě	
750		chovat nemůžou. To je prostě tím, že když to	Ráda by dospěla do fáze, že si koupí jen jedny boty a
751		chtěj oni jako vědět, tak si o tom sami něco	ty jí vydrží (p. k.)
752		přečtou nebo řeknou. Řekou pučte mi nějakěj	
753		článek a já se nad tím zamyslím. Ale když to	
754	Radost z šíření myšlenky	takhle perfektně vytěsněj, tak moc nemá smysl je	
755	veganství; oděvní průmysl	do něčeho tlačit.“	
756	znečišťuje planetu; Maximálně	N.: „ <i>Neberte si to osobně? Jako útok na Vás? “</i>	
757	využívá věci, které vlastní	A.: „Ne. Ne, to je spíš jenom, to snad ani není	Nenakupovat zbytečné věci, aby nedocházelo
758		odmítnutí. To jenomže já jim řeknu svůj postoj a	k zbytečnému zatěžování planety. Naopak věci
759		buď to je to jako ovlivní a něco si o tom přečtou.	využívat co nejdéle (k. k.)
760		A pak napíšu, teda jo hele, tak jsem zašel do	Radost z šíření informací (p. k.)
761		toho bez obalového obchodu, hele ono je to fajn.	
762		Ono to vyjde i levnějš, nakoupit takhle. Jo a vím,	
763		prostě něco to udělalo. A nebo v nich to prostě	Planetu podporujeme nakupováním s secondhandech
764		žádnou stopu nezanechalo.	(k. k.)



765		N.: „ <i>Tak to pak ale máte radost, když pak někdo přijde...</i> “	
766			
767		A.: „Jo. Jo to určitě. Já mám i radost z toho, když prostě můj blbý recept na čočku a sekanou z toho má prostě 50 sdílení na facebooku. Tak si řeknu jo, že jsem to dostala o kousek dál. Jo a i takovydle blbosti člověka prostě potěší. Že vy to nějak jako rozšiřujete. Jako já si myslím, že tady to vytěsnění tady je jako ukázkou hromadného vytěsnění skutečnosti. Já teda nejsem psycholog, ale sociální pracovník, takže úplně tohle nemám zmáklý, tady ty vaše termíny. Ale myslím si, že takhle nějak se tomu říká. Že tak nějak to jako bude, že jako ignorují tu skutečnost a nepřipouští si to, že to tady může mít velmi rychlý konec.“	Před přechodem na veganství nepřemýšlela o znečišťování planety oděvním průmyslem (p. k.)
768			
769			
770			
771			
772			
773			
774			
775			
776			
777			
778			
779			
780			
781		N.: „ <i>Ještě něco, co byste chtěla dodat? Co Vám přijde důležité?</i> “	Dříve nepřemýšlela nad tím, jak znečišťují prostředí čistící prostředky (p. k.)
782			
783		A.: „Co mi přijde důležité?“	Člověk se ztrácí v mnoha informacích a při hledání své cesty je zmatený (k. k.)
784		N.: „ <i>Něco vzkázat světu.</i> “	Nespokojenost s tím, že nakupuje stále hodně, součást její cesty. Snaha dospět do bodu, kdy ještě více zredukuje množství věcí (k. k.)
785		A.: „Vzkázat světu, to asi ne. To ať si každé začne u sebe. To je asi jako takový poselství prostě. Když člověk nezačne u sebe... Ale asi si myslím, že jako nejdůležitější je, aby to lidi neodsuzovali. Protože jako když člověk přijde s něčím novým, když potřebuje takovou tu podporu. A já si říkám, že já jsem měla jako štěstí v rodině, že se mi té podpory dostalo. Protože zrovna teď jsem třeba přes facebook poznala slečnu, která psala, jestli je někdo vegan z Děčína, že tady je na všechno sama. A tak jsem se jí prostě ozvala, protože jsem úplně věděla, že	Né všichni lidé si nechají poradit a nakupují s ohledem na planetu (p. k.)
786			
787			
788	Lhostejnost		
789			
790			
791			
792			
793			
794			
795			
796			

797		né každý to má doma jako já. A ne každý to má	pro ně pohodlné nekoukat na dopady svého počínání
798		minimálně tak, že to ti rodiče berou. Prostě někdy	(k. k.)
799		to má fantastický, že má naprostou podporu i od	
800		široké rodiny, někdo to má horší, že má sice	
801		podporu babičky, ale přítel je ignorant a	
802		zabedněnej vůči takovýmhle věcem. Ale někdo to	
803		má tak, že nemá vůbec žádnou podporu v rodině.	
804		Takže prostě jsme se se slečnou poznaly. Jsme ve	
805		stejném věku, chodíme na kafe. Chodíme do	
806		zdravý kavárny. Když mají něco v akci, tak	
807		řeknu, hele maj tady nemáslo, chceš ho koupit?	
808		Je levnější, dovezu ti ho. Jo mám takovou radost	
809		z toho, že můžu své zkušenosti předat. Protože	
810		ona je na veganství 3 měsíce já skoro 4 roky.	Snaha o osvětu (k. k.)
811		Mám takovou radost, že mám s kým to sdílet,	
812		někoho v tom podpořit. Protože takhle, když	
813		člověk tu podporu nemá, tak je mnohem snažší to	
814	Veganství jako svobodná volba	zase vzdát a zapadnou do toho davu. Takže	Snaha o osvětu nemá smysl ve chvíli, kdy člověk
815		prostě určitě se snažit se podpořit. Podpořit a ty	sám vidět nechce (k. k.)
816		lidi neshazovat.	
817		N.: <i>“ To mě ještě ted'ko napadlo, nebojíte se, že</i>	
818		<i>budete mít stále větší konflikty s přítelem až</i>	
819		<i>přijde třeba dítě: Budete se hádat o tom, čím ho</i>	
820		<i>budete krmit. Jak ho budete vychovávat ...“</i>	Snaha ovlivnit lidi sdělením svého postoje (p. k.)
821		A.: „No, to je možná jako... je to osobní, ale já	
822		mám nějaký zdravotní potíže. Takže mám menší,	
823		daleko menší šanci, mít dítě. Což se váže u mě	
824		k tomu, že jako nevím, jestli to dítě chci. Protože	
825		je, to nesouvisí s veganstvím, ale jako s mým	
826		vlastním postojem. Že ja naprosto, a bude to znít	
827		hnusně, asi se Vám to nebude ani hodit, ale já	
828		naprosto odsuzuju umělý oplodnění. A já	

829		vždycky říkám příteli, jestli to prostě u nás	Prožívá radost, pokud někoho ovlivní (k. k.)
830	Lhostejnost	nepůjde, tak nebudeme zkoušet žádný jiný cesty.	
831		Protože to, že třeba moje tělo nebude schopný	
832		otěhotní, třeba s tím budou velký problémy a	Z přijímané osvěty má radost (p. k.)
833		nebudu schopná donosit dítě. Tak je to prostě	
834		daný, abych já ho neměla. Protože vím, že jako si	
835		budu stát za svým. A když se narodí dítě, který	Lidé nechtějí vidět důsledky svého jednání (k. k.)
836		neбудe úplně zdravý, to jako není cesta. Tady to	
837		se říká, když to nepůjde, tak to nepůjde. Je	
838		nejtěžší se s tím smířit. Máma říká, počkej, až ti	
839		začnou tikat hodin. Znáám holky, kterým je	
840		pětatřicet a hodiny jim netikaj. Co si řekly, hele	
841		dítě nechci, promiň. Odevzdaly zasnubák a stojí	
842		si za tím, že dítě prostě vůbec nechtěj. Ale tady	Lidé si nepřipouští ekologické problémy (p. k.)
843	Radost z šíření myšlenky	toho konfliktu, jestli jednou bude dítě. Možná, já	
844	veganství	nevím. Jak se tohle tady jako zasnáží a jak ta	
845		hlava jako, jestli vůbec budu chtít dítě, tak vím,	
846		že s tím problémy budou. Určitě s tím problémy	
847		budou. Stoprocentně s tím budou problémy. Ale	
848	Podpora	je to prostě, je to i o tom, co si vybere to dítě.	
849		Takže to nechat na něm. Jo jako rozhodně,	
850		snažila bych se to dítě vést k tomu, aby jedlo	
851		zdravě. A určitě bych mu nechtěla mazat med	Byla by ráda, kdyby lidé veganství neodsuzovali (p.
852		kolem pusy. Prostě že všechno takhle, jakože to	k.)
853		je dobrý, a že vlastně ty krávy jsou blbý a necítí	
854		nic, a že to je dobře. že si dá. Jako tady to ale,	
855		když přijde, hele jako, mně to chutná. Co s tím	
856		jako člověk udělá? Stejně jako já jsem přišla za	Rodina ji ve veganství podporovala (p. k.)
857		mámou, mami, já to nebudu jíst. Tak teda né.	
858	Zklamání	N.: „ <i>No tak ono to je asi lepší ho nechat, než si</i>	
859		<i>kazit vztahy.</i> “	
860			

861		A.: „Jo, to jako jo. Ale zase když jako, nikdo	
862		neříká, že s přítelem jako vydržím. To nemůže	Uvědomuje si, že ona její rodiče vzali její přechod na
863		nikdo vědět, že jo. Třeba se rozejdem a najdu	veganství dobře (k. k.)
864		někoho, kdo bude vegan jako já. Nebo s ním taky	
865		zůstanu a on přejde víc tady k tý straně. Nebo	
866		taky ne. Víím, že s ním jako budou problémy,	Lítost z přístupu partnera (k. k.)
867		protože často slýchávám, co až budeš těhotná, to	
868	Radost z šíření veganství	tak jako nebudeš jíst? Ale znám spoustu	
869		ženských, co píšou, že jsou těhotný. Že se jim	
870	Radost z šíření veganství	narodilo zdravý dítě a byly veganky a jsou	
871		veganky a jejich dítě vyrostlo na veganství. A	
872		nepoznáte rozdíl mezi masožravcem a veganem.	Navštěvuje zdravé kavárny (p. k.)
873		N.: „ <i>Ted' to maličko znělo jako plán, hele já</i>	Radost z šíření veganství (k. k.)
874		<i>vyměním přítele za vegana, protože s ním nejsem</i>	
875		<i>spokojená.</i> “	Radost z předávání zkušeností (p. k.)
876		A.: „Ne. Ne to ne. My jsme spolu nějaký čas	
877		nebyli, asi tři, čtyři měsíce. Randila jsem s	
878		veganem a nefungovalo to zrovna tak. To není o	Radost ze sdílení (p. k.)
879		tom, jestli člověk je vegan nebo ne. Ale jak si s	Radost z podpory někoho dalšího (p. k.)
880		ním člověk rozumí po jiných stránkách. Ale tak	
881		to neříkám. Řekla jsem to blbě. Může přijít, že jsi	Člověk bez podpory se snáze vzdá (p. k.)
882		našel jinou on. Aby to nevyznělo tak blbě. Jo ale	
883		víte jak, to prostě to, že jsme spolu 7 let,	
884		neznamená, že spolu budeme do smrti. Třeba jo,	
885		třeba ne. Vztahy se rozpadaj, vztahy se	
886		utvářej. To zase člověk nemůže takhle hodně	
887		plánovat všechno do detailů. Teda aspoň já to	
888		mám takhle nastavený, že nebudu nic takhle	
889		extrémně plánovat do detailů do budoucna. Ale	
890		jako víím, že by v tom byl konflikt. Popravdě, ani	Neví, zda bude moci mít dítě (p. k.)
891		si nedokážu představit jako třeba, jaký jsou	
892			

893 reakce lékařů. Jako třeba gynekologů, když  
894 ženská řekne, já jsem těhotná, jsem veganka.“  
895 N.: „*To se asi běžně neříká doktorům.*“  
896 A.: „Já nevím. No tak jako, když přijdu na  
897 kontrolu, asi neřeknu, já jsem vegan. Ale když se  
898 třeba pak řeší to, že vám dítě nepřibírá. A co jíte?  
899 Jíte pořádně? Tak řeknete třeba, já jsem ix let  
900 veganka. Já si myslím, že člověk, když je fakt  
901 jako žena těhotná, že jí to přepne a začne víc  
902 myslet na to dítě. A že se třeba pak sama chce  
903 ujistit, jakože to bude v pohodě. Některý se  
904 zrovna zajímaj i jako po lékařský stránce, jestli  
905 můžu být dál veganky. Jestli tomu nebude něco  
906 chybět.“  
907 N.: „*Tak já děkuji.*“

Odsuzuje umělé oplodnění (p. k.)

Respektuje zákony přírody (k. k.)

## Příloha č. 2 - tabulka etika

Rozhovor – respondentka A– vnořená témata a nadřazená témata

Téma: Postoje - <b>Etika</b>	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b>		
Používá veganskou kosmetiku	90-92/3	„Jsem odmítla podporovat tyhle firmy. Který prostě využívaj zvířata i v tadytom odvětví. Takže je pro mě důležitý, aby i ta kosmetika, co si dávám jako na pleť, aby prostě byla veganská a hlavně, aby byla netestovaná.“
Informuje se		
- Sleduje blogery/youtubery	82-84/3	„Spousta článků a spousta lidí, co se vyzná mnohem víc, než já, ať už to jsou nějaký jako blogerky, jako třeba Dewii, nebo tadyty lidi, který docela ráda sleduju“
	100-103/4	„Hodně, já ani nechci říkat, že hodně, sleduju tadyty youtuberky, já spíš, když se zrovna něco zajímám, tak se třeba koukám na to, jaký jsou na to názory.“
- Nevyhledává informace	116-118/4	„Nevyhledávám moc jako nějaký jiný informace, že bych jako denně četla nějaký články o veganství nebo tak.“
Nekonzumuje živočišné produkty	16-17/1	„Takže jsem začala vypouštět i ty mléčné výrobky. Přičemž maso jsem vypustila před třemi lety.“

<p><b>MYŠLENÍ</b>  Vyuzívat zvířata je špatné  - Testování na zvířatech není správné</p>	<p>76-79/3</p>	<p>„Samozřejmě mě teda hodně, se týká poslední dobou jako otázka testování na zvířatech, protože, co se týče kosmetiky a i věci do domácnosti.“</p>
<p><b>CÍTĚNÍ</b>  Nepodílet se</p>	<p>80-81/3</p>	<p>„Myslela, že přece jako testování na zvířatech je v EU zakázáno.“</p>
<p>Čisté svědomí</p>	<p>637-639/20</p>	<p>„To hlavní bylo zbytečný utrpení zvířat a neničit tady tu planetu. To, že vlastně už nejsem součástí toho.“</p>
<p>Znechucení</p>	<p>312/10</p>	<p>„Nepodporuju to.“</p>
<p></p>	<p>393-396/13</p>	<p>„Že nepodporuju už to utrpení. Prostě můžu říkat, že mám ráda zvířata bez rozdílu a vědět, že to je fakt jako pravda.“</p>
<p></p>	<p>398-399/13</p>	<p>„Prostě mám takový postoj k tomu, jako já už v tom s váma nejedu.“</p>
<p></p>	<p>639/20</p>	<p>„Už nejsem součástí toho.“</p>
<p></p>	<p>392/13</p>	<p>„Takový vnitřní klid.“</p>
<p></p>	<p>13-15/1</p>	<p>„Viděla na internetu, jak funguje mléčnej průmysl a jak se chovají ke kravám, k těm telatům a tadyty etický důvody mě hodně k tomu vedly.“</p>

Soucit se zvířaty	313-317/10	„A já jsem taková citlivá, mě to ničilo. Já jsem to viděla a byla jsem schopná prostě řvát jako hystericky ve sprše. Fakt jsem si to hodně brala.“
	404-406/13	„No jako určitě ta etika, to je pro mě jako největší problém. Ty jatka, velkochovy, jak se chovají.“
	637-638/20	„To hlavní bylo zbytečný utrpení zvířat a neničit tady tu planetu.“
Úleva	395-398/13	„To byl vlastně takovej největší přínos toho, to se mi jako i ulevilo. Že už nepřehlížím to utrpení.“
Zcitlivění	535-536/17	„Já jsem pak jako mnohem víc prožívala všechny tyhle videa.“
Bezmoc	537-539/17	„A ta bezmoc a smutek vůči tomu, jak vlastně ten svět funguje.“
Vztek	538-539/17	„Měla jsem tak trochu vztek vůči těm lidem.“



### Příloha č. 3 - tabulka ekologie

Rozhovor – respondentka A - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Postoje - <b>Ekologie</b>	řádek/strana	klíčová slova
<b><u>EKOLOGIE</u></b>		
<b>CHOVÁNÍ</b>		
Nakupuje v bezobalovém obchodě	72-73/3	„Prostě si dám tu práci, že vezmu sklenice a jdu radši do toho bezobalovýho obchodu.“
	502-504/16	„Půjdu do bezobalového obchodu a prostě už nekoupím další plast.“
	569-570/18	„Se snažím jako nakupovat v těch bezobalových obchodech.“
	704-705/23	„Hodně vyhledávám ty bezobalový obchody.“
Recykluje	493-494/16	„Takže já jsem ráda, že jsem byla vedena k tomu třídit odpad.“
	64-65/3	„Já jsem od malička hodně vedená k tomu jako, recykluj.“
Vysadila hormonální antikoncepci	105/4	„Vysadila jsem antikoncepci.“
Nakupuje produkty v zrecyklovatelných materiálech	711-716/23	„Změnilo se i to, že když jdu někam nakoupit, když třeba příteli řeknu, kup mi jogurty, tak prostě nekoupí v plastových kelímkách. Koupí radši ty dražší ve skle. A prostě vím, že se to snadněji zrecykluje.“

Používá ekologicky šetrné čisticí prostředky	556-559/18	„Můj životní styl momentálně zahrnuje nakoupit ekologický věci a snažit se jako to veganství sama pro sebe posouvat dál.“
	559-560/18	„Být prostě víc ekologická, hledat nové alternativy.“
Chodí pěšky	650-651/21	„Hodně snažím chodit pěšky nebo využívat spíš jako tu hromadnou dopravu než auto.“
Nekupuje živočišné produkty	717-718/23	„Nekupuju žádný živočišný produkty.“
Minimalismus		
- Nakupuje méně věcí	725-727/23	„Takže se spíš snažím jako nekupovat všechno, co se mi líbí. Prostě si koupím pár kvalitních věcí, který unesím ix sezón.“
	675-677/21	„Sama sobě jsem si zakázala jako takovýdle ty zbytečný objednávaní nějakých věcí, co sem letí takhle zdálky.“
- Maximálně využívá věci, které vlastní	593-594/18	„Tak já tady točím už takovou dobu jeden igelitový sáček na zeleninu, který už prostě jako přestává být použitelný.“
Neplýtvá jídlem	65/3	„Neplýtvej jídlem.“
V průběhu mytí vypíná vodu	494-497/16	„A chovat se co nejvíc ekologicky a vypínat vodu, když si čistím zuby, a když si šamponuju vlasy, tak tu sprchu vypnu.“
	748/24	„Fakt jako se snažit využívat ty věci.“

Nakupuje lokální produkty	665-668/21	„Je lepší jíst lokální potraviny než něco, co jsem letělo ix mil a dozrávalo to někde v letadle postříkaný různějma pesticidama.“
<b>MYŠLENÍ</b>		
Třídění odpadu je správné	493-494/16	„Takže já jsem ráda, že jsem byla vedena k tomu třídit odpad.“
HA zatěžuje vodní systém	107-112/4	„Třeba ta hormonální antikoncepce, ona neovlivňuje jenom nás, ale třeba zatěžuje vodní systém. Jaký jsou jiný alternativy, aby to bylo veganský, aby to bylo prostě v souladu, co nejvíc ekologický.“
Nepotřebuji tolik věcí	675-677/21	„Sama sobě jsem si zakázala jako takovýdle ty zbytečný objednávání nějakých věcí, co sem letí takhle zdálky.“
Je správné chodit pěšky	650-651/21	„Hodně snažím chodit pěšky nebo využívat spíš jako tu hromadnou dopravu než auto.“
Plýtvání jídlem je špatné	65/3	„Neplýtvej jídlem.“
Planetu bychom měli chránit	637/20	„Neničit tady tu planetu.“
Doprava zatěžuje planetu - Dovoz zboží zatěžuje planetu	693-698/22	„Naprostě úžasný věcí, ale není to domácí. Dováží to z Německa. Říkám si, jako kde bych to měla prostě nakoupit, když tam je Albert, který to tahá z Itálie a naproti je prostě nová zelenina, kde to dovážej z Německa.“

<p>- Lokální potraviny nejsou zatíženy leteckou dopravou</p>	<p>662-666/21</p>	<p>„A jsem si vědoma toho, že i ta doprava je velkej problém. Protože občas si sama sobě tak jako říkám, že celkově je lepší s lokální potraviny než něco, co jsem letělo ix mil.“</p>
	<p>679-682/22</p>	<p>„Nejlepší jsou lokální potraviny. A pokud nejlépe tady z našeho zemědělství a ekonomiky. Díky tý ekologický stopě tady.“</p>
<p>- Letecká doprava zatěžuje planetu</p>	<p>668-677/21-22</p>	<p>„Měla jsem takový strašně divný období. Dospěla jsem k tomu jako nedávno, protože to bylo jako, nekupuj si banány, víš, jak to sem letělo, ta ekologická stopa. A pak, je ali expres, doprava zadarmo, šup ho tam. Pak jsem si řekla, a bože můj, to nedělej. Tohle to jo. A prostě i sama sobě jsem si zakázala jako takovýdle ty zbytečný objednávání nějakých věcí, co sem letí takhle zdálky.“</p>
<p>Oděvní průmysl znečišťuje planetu</p>	<p>719-723/23</p>	<p>„Oděvní průmysl je velkým pachatelem znečišťování naší planety.“</p>
	<p>732-733/23</p>	<p>„Není úplně dobrý zajít si do taly weilu, nakoupit tam.“</p>
	<p>746-747/24</p>	<p>„Ten oděvní průmysl ničí prostředí.“</p>
<p><b>CÍTĚNÍ</b> Vztek</p>	<p>450-455/15</p>	<p>„Vytáčí takový to, že jdete do obchodu a vidíte, jak jsi tam každý bere sáček i na blbý banány. Tak to je to, co mi spíš jako vadí s rámci toho veganství, jakou nechutnou ekologickou stopu každé jeden člověk zanechal.“</p>

Toleruje dopravu  Spokojenost	474-475/15	„Občas mám chuť ty lidi proplesknout a zeptat se, na co potřebujou na banán sáček.“
	478-481/15-16	„Celkově jako. Vždyť vidíte ten bordel všude okolo. Každý řekne, my jsme národ prasat, ale že pak vyflusne žvejkačku na chodník apod. to už neřekne.“
	653-657/21	„Je to znečišťování, samozřejmě. Zase jako takhle do hloubky to neprožívám, protože si myslím, že jako dopravní prostředky je to, co by samozřejmě chtělo změnit.“
	734-735/23	„Člověk je spokojenější s míň věcmá, ale větší kvality.“

## Příloha č. 4 – tabulka zdraví

Rozhovor – respondentka A - vynořená témata a nadřazená témata

Téma: Postoje – <b>Zdraví</b>	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b> Hlídá si stravu - Dbá na množství bílkovin	131-133/5	„Hodně dost hlídám. Ale vlastně si to hlídám podle svých vlastních potřeb, né podle toho, co kdo někam napíše.“
	137/5	„Určitě si to hlídám víc.“
	146-150/5	„Není to, že bych měla paniku z toho, že nemám dostatek bílkovin, ale prostě sama pro sebe si řeknu, měla by sis teďko ke snídani dát tofu, protože prostě, dlouho si neměla nic plnohodnotného.“
Sportuje <b>MYŠLENÍ</b> Měla bych jíst zdravě - Musím mít dostatečný přísun bílkovin	130/5	„Hodně sportuju. Aktivně hodně těžkej sport.“
	127-129/4-5	„Vím, co si uvařit a jak si to sestavit, abych měla třeba dost bílkovin. Podle toho, jak mám zrovna zátěž.“
Veganství je zdravé	904-905/29	„Snažila bych se to dítě vést k tomu, aby jedlo zdravě.“
	432-434/14	„Mám ten pocit, že ježiš mamko, jako co to zase jíš k tý svačině? Já jsem si koupil rohlíky a anglickou slaninou.“
<b>CÍTĚNÍ</b> Cítí se lépe	550-551/18	„A pak jsem začala vnímat úplně jinak, že to je takhle prostě mnohem lepší.“

## Příloha č. 5 – tabulka druží

Rozhovor – respondentka A - vnořená témata a nadřazená témata

Téma: <b>Ostatní</b>	řádek/strana	klíčová slova
<b>BLÍZCÍ</b> Zklamání	322-324/11	„Já jsem z toho byla spíš jako zklamaná, protože jsem doufala, že to podpoří i tak a bude otevřený tomu něco jako vyzkoušet jinýho.“
	238-240/8	„Jediná konfrontace je tam jako s přítelem, s tím jsem 7 let a odmítá ochutnat teď jenom takhle něco jinýho.“
	850-852/27	„Má sice podporu babičky, ale přítel je ignorant a zabeďněnej vůči takovýmhle věcem.“
	429-431/14	„Ať si každý dělá co chce. Mě se to hodně dotýká spíš jako v rámci rodiny než jako v rámci cizích lidí.“
	432-437/14	„A občas mám ten pocit, že ježiš mamko, jako co to zase jíš k tý svačině? Já jsem si koupil rohlíky a anglickou slaninou. Ty vole. Tak mám takovej pocit, že spíš škodí jako sobě.“
Konflikty	238-239/8	„Jediná konfrontace je tam jako s přítelem.“
	249-255/8	„Má takový pocit, jakože ty mi teďka tady nechceš pomoci s vařením, protože já to nejím. Ty mě nutíš to jíst, abych prostě musel jít si sednout a sníst to s tebou, protože víš, že na to nemám čas. Přijde z práce a je občas takovej jako kvůli tomu vzteklej.“

Vztek	262-267/9	„Že třeba on ani nebyl vedený k tomu jako recyklovat, nebo takovýdle věci. Prakticky jsem si připadala občas jako, když žiju s malým dítětem. A občas si tak připadám furt, protože otevřu koš a tam je prostě normální časopis.“	
	270-273/9	„Aby věděl, kam to má hodit. Aby nebyl línej to ne roztřídit. Protože to bylo předmětem neustálých hádek. Todle mě neskutečně vytáčelo. Ta jeho ignorace.“	
	329-330/11	„To už mě víc vytáčí, když jako ignoruje to, že tam jsou 3 obrovský koše popsány s cedulkama.“	
	332-336/11	„Tak to už mě fakt jako vytáčí. To už jsem fakt jako vzteklá. To ve mně vyvolává zlost, když prostě vidím, že on není schopný i to přesto dodržet.“	
	274-276/9	„Měla pocit, že mi to dělá naschvál. Že má prostě srandu z toho, jak já pak tahám ty plasty z toho koše, umejvám se a recykluju to.“	
Šíření veganství	228-233/8	„Někdy řekne, já už nevím, co bych ti k tomu jako uvařila, tak si přivez něco sama. Že jako je občas taková jako vzteklá, že by měla něco jinýho vymyslet jako pro mě. A tak radši ustoupím a řeknu, já si teda přivezu nějaký jídlo. Já si uvařím sama.“	
	- Zpočátku nátlak na ostatní, aby se stravovali vegansky	298-300/10	„Já ho nenutím k tomu, aby jako přešel na to veganství. Tak se o to už dál nebudu pokoušet, když jako tři roky to nemá účinek.“
	- Veganství jako svobodná volba	296-298/10	„Tak, jako jsem si na to přišla sama, tak si na to musí každé přijít. Já ho nenutím k tomu, aby jako přešel.“
- Ostatní by měli být vegani	286-288/9-10	„Bylo to taky spíš často dost z mojí strany, měla jsem strašnej pocit, že on musí být taky vegan, nebo nám to nebude prostě fungovat.“	



Tolerance	- Radost z šíření veganství	860-861/27	„Jo mám takovou radost z toho, že můžu svý zkušenosti předat.“
		862-863/27	„Mám takovou radost, že mám s kým to sdílet, někoho v tom podpořit.“
	- Učí ostatní	367-370/12	„A ono to funguje tak, že když něco dochází, taky vždycky něco přivezu já na vyzkoušení. Protože já nechci, aby to kupovala. Samozřejmě.“
		377-378/12	„Takže prakticky si k tomu snažím navísta a přivezu jí to.“
		385-389/12-13	„No to není moc přírodní, mamčo, to složení. Já ti ho příště přivezu. Jako není to tak, že bych jí to nějak jako vyčítala.“
		275-277/9	„Ale přestal to dělat, protože viděl, že mi na tom záleží a pochopil, že tudy cesta nevede.“
		281-282/9	„Takže se s tou věcí jakoby smířil. Ale vím, že se spoustou věcí se jako nesmíří.“
		336-338/11	„Ale on jako pochopil, že by to dodržovat měl, že jako je to zbytečný se takhle provokovat.“
		288-294/10	„Ale pak jsem pochopila, že on to prostě tak nemá, že on to tak necítí, a že to, že to fakt tak jako nejde, a že tím, že mu budu cpát svoje jídlo, nebo nějak přemlouvát, nebo se snažit mu pouštět jako nějaký dokumenty, že to k tomu nepovede.“
		196-200/7	„Skupina tadytěch přátel, se kterejma se stýkám asi nejvíc jsou asi jako nejvíc jako smířený tady jako s veganstvím, i když třeba nejsou vegani. Takže tam je to v pohodě.“
	226-227/8	„Někdy řekne, no tak já ti udělám čočku a přines si k tomu něco.“	

Strach o vnučku	234-236/8	„Ale neberou to nějak, jako nějakou katastrofu, že bych jako měla umřít na nedostatek bílkovin.“
	202-203/7	„S rodinou, nejhůř to nese asi děda. Má takovej pocit, že se asi každou chvíli sesypu a umřu.“
	206-207/7	„Furt maj pocit, že chřadnu a hubnu. Přitom jsem furt stejná.“
Podpora	207-212/7	„Babička je skvělá, babička mě neskutečně překvapila a jediný, na co se zeptala. A tobě to nechutná? Chutná. Ta proč to nechceš jíst? Protože to prostě není správný takhle ty zvířata to.“
	840-842/27	„Že já jsem měla jako štěstí v rodině, že se mi té podpory dostalo.“
	213-217/7	„Já k ní jdu dvakrát týdně na oběd a je neskutečná, uvaří prostě jak veganský jídlo pro sebe, tak dědovi osmahne prostě nějakou kousek masa, aby byl jako spokojenej. Jako nic mi nenutí, nebere to jako nějakou katastrofu.“
	212-213/7	„Jo dobře, tak mi řekni jak mám uvařit tofu, jak mám uvařit sóju a já si to dám s tebou.“
Babička jako vzor	218-220/7	„Je ráda že jako samotná ochutná něco novýho. To si myslím, že jako v osmdesáti letech je úctihodný.“
	220/7	„Pro mě je to vzor.“
Vztahy se nezměnily	236-237/8	„Kdybych to měla zhodnotit, tak se to jako nějak nezměnilo.“
	423-424/14	„Neovlivnilo to nějak jako moje vztahy s rodinou s kamarádama.“

Nepochopení	568-572/18	„Že do přítele furt hustím, že už strašně potřebuju ten domácí malej vermikompostér, abych prostě si mohla dělat vlastní kompost. A ten o tom nechce ani slyšet.“
<b>OSTATNÍ</b>	696-700/22	„Zelenina, kde to dovážej z Německa. Ale to už je takovej problém, který prostě nevyřeší jednotlivci. A nevyřeší to asi ani 1000 lidí, to je prostě nastavena společnost.“
Lhostejnost	169-172/6	„Mám takovej jako vnitřní pocit, že lidi jsou slepí vůči tomu, jak to teda je.“
	317-319/10	„Jako a začátku, taková bezmoc. A člověk se snaží to změnit. Ale že zbytek, pár miliard lidí, je k tomu úplně slepých.“
	780-783/25	„Tadle společnost, ta co tady teďka je, tak to je naprosto ukázkový příklad toho vytěsnění tý skutečnosti, že planeta není tímhle stylem udržitelná. Lidi tuší, ale snaží se to ignorovat, aby nesešli z nějaký svý pohodlný cesty.“
	182-183/6	„Prostě mám takovej pocit, že ty lidi to hnedka jako smetou ze stolu.“
	822-824/26	„Vytěsnění tady je jako ukázkou hromadnýho vytěsnění skutečnosti.“
Výsměch	178-180/6	„Jako jsem spíš smutná z toho, že ty lidi se vysmívaj veganům, aniž by si o tom zjistili víc.“
	352-353/12	„Často si dělaj lidi srandu z veganů.“
Zklamání z ostatních	188-190/6	„Spíš mě to jako mrzí, vůči lidem, že si škoděj sami sobě. Tak vůči tomu, tý ekologický stránce tady toho života.“

	479-481/14-15	„Každý řekne, my jsme národ prasat, ale že pak vyflusne žvejkačku na chodník apod. to už neřekne.“
Šíření veganství	185-186/6	„Pro ně je život smaženej eidam a nechápou, že někdo si dá radši tofu.“
- Veganství jako svobodná volba	806-807/26	„To jenomže já jim řeknu svůj postoj a buď to je to jako ovlivní a něco si o tom přečtou.“
	298-299/10	„Tak si na to musí každé přijít.“
	445-447/14	„No, ať si každý jako jí, co chce. A jestli má přijít na veganství, tak si na to musí přijít sám. Nikdo ho k tomu jako fakt nebude nutit.“
- Radost z šíření myšlenky veganství	746-747/24	„A jsem ráda, že se o tom dost mluví.“
Požadavek tolerance	835-836/27	„Ale asi si myslím, že jako nejdůležitější je, aby to lidi neodsuzovali.“
Neodsuzuje	347/11	„Nemáme tam ty rozdíly.“
	357-360/12	„Neřešíme, co kdo jí. Co kdo používá za kosmetiku. Není to, jakože my jsme vegani a vy jste ty druhý masožrouti.“
<b>VEGANI</b> Nechá se inspirovat	620-623/20	„Vidím spoustu lidí, co jedou fakt jako s zero waste. A jejich vyprodukovaný odpadky se jim vejdou do malý zavařovačky a to je skvělý.“
Identifikuje se se skupinou	193-196/7	„S přáteli ne, protože v partě je dost veganů. Vegani, vegani co jsou vegani dýl než já. A prakticky jsme tam taková skupina, která tadyty útoky umí vtipně odrážet.“

## Příloha č. 6 – tabulka dříve

Rozhovor – respondentka A - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Dříve	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b> Konzumovala živočišné produkty	3-5/1	„Úplně první jsem přecházela teda na vegetariánství. A to vlastně přišlo už na střední škole.“
	18-19/1	„Nejděl jsem jedla ryby. To bylo úplně poslední jako maso, co jsem vypouštěla.“
Omezovala produkci odpadu	66-68/3	„To jsme si vždycky dávali záležet na tom, abysme neprodukovali takový množství odpadu.“
<b>MYŠLENÍ</b> Vedena k ekologickému smýšlení	494-498/16	„Takže já jsem ráda, že jsem byla vedena k tomu třídít odpad a chovat se co nejvíc ekologicky a vypínat vodu, když si čistím zuby, a když si šamponuju vlasy, tak tu sprchu vypnu.“
	64-65	„Já jsem od malička hodně vedená k tomu jako, recykluj, neplýtvej jídlem.“
Nechápala vegany	523-526/17	„Já jsem koukala na ty lidi. Jak můžou jako žít, co si dávají na chleba? Co si dávají do omáčky a co si dávají na tu omáčku?“
	526-527/17	„Mně to přišlo nereálný jako žít jenom na luštěninách a nějakým tofu.“

Neuvědomovala si svou ekologickou stopu	761-763/24	„Tohle mi ani nevrtalo hlavou. Ani mě to nenapadlo, že by něco takhle mohlo znečišťovat prostředí.“
	765-766/24	„Jsem nepřemýšlela nad tím, jak znečišťují prostředí jar, jak znečišťuje prostředí aviváž.“
<b>CÍTĚNÍ</b> Nebyla citlivá vůči posměchu veganům	164-168/6	„Celkově jsem asi citlivější vůči týdle otázce jako ve společnosti. Asi si jako mnohem víc беру i takový ty vtipný, rádoby útoky toho, jakože vegani jí trávu, a že vegani jsou vychrtlí. A tohle se mě dotýká mnohem víc, než jako dřív.“
Nemá výčitky z minulosti	506-507/16	„Ten můj předchozí život, co se týče ekologie, nebyl špatnej.“

## Příloha č. 7 – tabulka proces

Rozhovor – respondentka A - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: <b>Proces</b>	řádek/strana	klíčová slova
Zvědavost	7-8/1	„Mě vždycky lákalo jako, jak chutná sója, jak chutná tofu.“
Zachutnání	8-9/1	„A vlastně mi to jako zachutnalo.“
Zájem o zdravý životní styl již v dospívání	509-513/16-17	„Protože jsem od 15 prostě začla jako fitko a zdravá strava a jídelníčky na míru od trenérek a kuřecí maso a zelenina. Ale prostě už to pak pro mě prostě přestala být ta cesta.“
Přechod na veganství z etických důvodů	13-14/1	„Viděla na internetu, jak funguje mléčnej průmysl a jak se chovaj ke kravám, k těm telatům.“
Přechod na veganství z ekologických důvodů	637-639/20	„To hlavní bylo zbytečný utrpení zvířat a neničit tady tu planetu. To, že vlastně už nejsem součástí toho.“
	637-639/20	„To hlavní bylo zbytečný utrpení zvířat a neničit tady tu planetu. To, že vlastně už nejsem součástí toho.“
Postupný přechod na veganství - Vypuštění masa	17-18/1	„Maso jsem vypustila před třemi lety úplně. S tím, že nejdýl jsem jedla ryby.“
	9-10/1	„Jsem první nejedla maso doma. Pak to přišlo, že jsem jako postupně začala vypouštět různý mléčný výrobky.“

	33-35/2	„Ten přechod mi trval, asi řekla bych že rok určitě. To postupný vypouštění toho masa a mléčných výrobků.“
- Vajíček	22-25/1	„Pak jsem vlastně přestala do toho pít mlíko, jíst jogurty, máslo. A úplně jako poslední, což mi trvalo jako nejdýl, tak to byly vajíčka.“
	55-56/2	„Vlastně mi to trvalo opravdu ten rok. A nejvíc mi to usnadnila právě ta vysoká škola.“
	27-29/1	„Tak vajíčka když jsem vlastně přestala jíst, tak vajíčka to byl vlastně takovej ten úplně poslední bod.“
Rozhodnutí	29-30/1	„Abych si řekla, že to veganství je asi ten správněj směr.“
	31-32/1-2	„A řekla jsem si, když už, prostě ani vajíčka jíst nebudu.“
Živočišné produkty jí přestaly chutnat	26-27/1	„Mně to už pak i časem přestalo chutnat.“
	30-31/1	„Protože mi postupně přestalo chutnat všechno.“
Náročnost přechodu	539-540/17	„Jeden čas jsem měla jako fakt problém u toho vydržet.“
Nabídka veganských jídel	38-40/2	„S tím, že v menzách byla nabídka nějakých veganských jídel. Takže to mi usnadnilo vlastně ten můj přechod.“
	41-42/2	„Nám otevřela Masarykova univerzita vlastní veganskou menzu.“



<p>Informovanost</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Získávala informace pomocí internetu</li> <li>- Inspirace ostatními</li> <li>- Hledat informace už nepotřebuje</li> </ul>	48-51/2	„Nejzásadnější věc pro mě v tom životě, že jsem vlastně odjela do toho Brna. Že jsem se jako odprostila tady od toho, tady od tady, když to tak řeknu jako, nabídky.“
	81-84/3	„Ale spousta článků a spousta lidí, co se vyzná mnohem víc, než já, ať už to jsou nějaký jako blogerky, jako třeba Dewii, nebo tadyty lidi, který docela ráda sleduju.“
	99-101/4	„Inspiraci. Tak teda sem, tak teda nejvíc asi z toho internetu, veganských stránek. Hodně, já ani nechci říkat, že hodně, sleduju tadyty youtuberky.“
	114-115/4	„Chodím vlastně na veganskou kuchařku prostě na facebooku.“
	111-113/4	„Když se objeví nějaký konkrétní téma, který prostě mě v tu dobu zajímá, tak se koukám, jak o tom mluvěj jiný.“
	116-118/4	„Nevyhledávám moc jako nějaký jiný informace, že bych jako denně četla nějaký články o veganství nebo tak.“
	124-126/4	„Ale teď, když už to tak blbě řeknu, tak to ale nepotřebuju. Už, protože mi přijde, že prostě si umím poradit sama tady v tomhle odvětví.“
	118-120/4	„Jako dřív pro mě byla hodně důležitá opravdu jako ta facebooková stránka ty kuchařky, že jsem tam brala inspiraci, co uvařit.“

Veganství jako dynamický proces	576-579/19	„Ale myslím si, že prostě ještě potřebuju dospět do nějakýho bodu, kdy se ten můj životní styl ustálí. A přestane to neustálý hledání nějakých alternativ“
- Upevnění postoje		
- Ustálení postoje	739-740/24	„Hrozně ráda dospěla do bodu, když si koupím fakt jedny kvalitní drahý boty.“
- Ještě se neustálila	768-770/25	„A já chci fakt dospět do bodu, kdy budu přesně vědět, že si stačím jako s málem. Ale ještě v tom bodu nejsem.“
	577-578/19	„Potřebuju dospět do nějakýho bodu, kdy se ten můj životní styl ustálí.“
	766-767/24	„Člověk, když jako hledá tu cestu.“
	729-732/23	„Ale abych dospěla k tomu, to je ještě ten poslední vývoj. Není úplně dobrý zajít si do taly weilu, nakoupit tam.“
- Bude vegankou, pokud to bude udržitelné	579-581/19	„Řeknu, asi takhle je to pro mě udržitelný a takhle by to měl mít každý, aby to bylo udržitelný.“
	631-632/20	„Ale určitě to zase dospěje do bodu, kdy si člověk řekne, tohle je to, co je prostě udržitelný.“
- Veganství jako sebezdokonalení	498-505/16	„Vidím tam prostě posuny sama v sobě, že prostě ta ekologie se dá posunout mnohem dál než na to, že hodím sklo do skla, ale že tu sklenicí od okurek vezmu, půjdu do bezobalového obchodu a prostě už nekoupím další plast.“

- Pocit změny	629-631/20	„Tak se prostě najdou další věci, ale člověk si řekne, dá se to zase posunout.“
	504-506/16	„Když je člověk k něčemu vedený, že i tak se to dá posunout někam dál. A to vidím u sebe.“
	614-615/20	„A vím, že je to změna, přichází postupně.“
	540-541/17	„Jak jsem jakoby ustálila ten svůj životní styl.“
	73-75/3	„Takže tadyto se určitě spojilo s tím veganstvím, tady ta celková ekologie pro planetu.“
	72-73/3	„Prostě si dám tu práci, že vezmu sklenice a jdu radši do toho bezobalovýho obchodu.“
	729/23	„To je taky taková změna“

## Příloha č. 8 – přepis rozhovoru IPA

1		N.: „ <i>Já bych tě chtěla poprosit, abys mi vyprávěla o</i>	
2		<i>veganství. O tom, jak ses stala vegankou.</i> “	
3		Ch.: „Jo, tak já, když jsem vlastně nějak začínala.	Nejdříve se stala vegetariánkou (p. k.)
4		Tak jsem začínala vegetariánstvím. Asi tak, jako	Většina veganů přechází nejdříve na vegetariánství –
5		každej. A před dvouma, dvou a půl rokem, myslím,	identifikace (k. k.)
6		jsem nějak přešla jako na veganství. Což teda pro	Vegankou 2 a půl roku (p. k.)
7		mě bylo jako složitější, protože jsem musela hledat	Veganství složitější, protože musela hledat nové
8		nový způsoby, jak to vůbec dělat. Co je všechno	způsoby (p. k.)
9		veganský. A co jako není a tak. A rozhodla jsem se	Náročnost hledání veganských potravin (p. k.)
10		tak vlastně kvůli tomu, že když jsem byla na tý	
11	Informuje se	vegetariánský stravě, tak jsem si četla dost o mase a	
12	Znechucení	tak. A pak jsem si zjišťovala jako informace o	Na vegetariánské stravě zjišťovala informace a
13		mléčným průmyslu. O vaječným průmyslu a takhle.	rozhodla se přejít na veganství (p. k.)
14		A dozvídala jsem se, že je to teda stejně hrozný,	Znechucení (k. k.)
15		jako ten masnej. A díky tomu jsem se jako	Skoncovat s konzumací živočišných produktů (p. k.)
16		rozhodla, že s tím chci jako skoncovat. Tak jsem se	Rozhodnutí ze dne na den
17		jako rozhodla ze dne na den. U mě to tak jako	
18		funguje, že když se rozhodnu, tak to dodržuju. A	
19		tak jsem přišla k tý veganský stravě. Ale bylo to	Na počátku nestriktní, bylo to obtížné (p. k.)
20		dost těžký, tak to jsem si občas ještě něco dala. Tak	
21		jsem to na začátku dost flákala. Nebylo to tak	
22		striktní, jak jsem chtěla. Ale pak vlastně, jak jsem	Přechod na striktní veganství (p. k.)
23		došla do bodu, kdy už jsem si teda řekla, že takhle	
24		jako ne a přestala jsem to i jako flinkat a začala	
25		jsem to striktně dodržovat. Tam byl nějakej	
26		mezník, ke kterému jsem došla. Nevím, jestli o tom	
27		ještě něco chci říct.“	

28		N.: „Ty jsi říkala, že byla nejdřív na vegetariánský	
29		stravě. Jak ses k tomu dostala? Jak tě to vůbec	
30		napadlo vyloučit ze svého jídelníčku maso?“	
31		Ch.: „No vlastně jako, u nás v rodině byly dva	
32		takový póly. Byla tam jako mamka, která nejedla	
33		maso. A byl tam taťka, kterej byl takovej jako	Vegetariánství v rodině (p. k.)
34		typickej jedlík jako masa a zabíjačkovej a tak. A	
35		vlastně, moje mamka, když už mě čekala, tak	
36		nejedla maso. Že byla vlastně jako vegetariánka. A	Matka vegetariánka po celý její život (p. k.)
37		když jsem byla malá, tak jsem nejedla maso nějakej	Experimenty s nekonzumací masa již v dětství (p. k.)
38		čas. A taťka mě pak nějak naučil na to maso. A	
39		mamka, protože to nechtěla někomu nutit, jenom	
40		jako jít příkladem, tak u nás prostě jako nechávala	
41		mě i sourozence, ať si jdeme vlastní cestou. A	Žádný nátlak z rodiny, možnost rozhodnutí (k. k.)
42		nechala nás jako jíst maso. Ale já jsem na střední,	
43		myslím že ve třetíáku, ve čtvrtáku, si jako začínala	
44	Informuje se	o tom číst. A nějak se jako vzdělávat v tadytý	V adolescenci hledání informací o živočišném
45		rovině. A tak jsem si začala zjišťovat, co to teda je	průmyslu (p. k.)
46		a proč to mamka nejí a tak. A vlastně jsem přišla na	Maminka jako inspirace (k. k.)
47	Informuje se	to, že je to vlastně dost šílený ten masnej průmysl.	
48	Znechucení	A že do toho nechci vůbec patřit. A že vlastně maso	Díky informacím o masném průmyslu se rozhodla, že
49	Nepodílet se	není tak důležitý pro nás. A vlastně jsem si přišla	se na něm nechce podílet, nechce být součástí (k. k.)
50	Není správné ubližovat zvířatům	na to, že to nechci podporovat. Nechci v tom jako	Lze žít bez masa (p. k.)
51		pokračovat. Takže jsem se právě rozhodla, že to	
52		teda jako ukončím a přestala jsem jíst maso úplně.	Nepodporovat masný průmysl (p. k.)
53		Třeba můj brácha jí jenom ryby, jinak maso vůbec	
54		nejí. Což já teda jako nechápu proč. Ale dělá to	Rozhodnutí, že zcela přestane konzumovat maso (p. k.)
55		takhle. A taky zůstal u týhle roviny. Taky to	Vegetariánství v rodině (p. k.)

56		jako omezil. A já díky tomu, že jsem přestala jíst	Nepochopení stravování bratra (k. k.)
57		maso, jak jsem zjistila, že maso ani nemůžu dobře	
58		trávit. Tim, že jak mamka ho nejedla celou dobu.	
59		Tak nějak nenaučila moje tělo trávit to maso. A	Zdravotní aspekt, špatné trávení masa (p. k.)
60		bylo mi po něm vždycky jako hrozně těžko a měla	
61		jsem problémy se zažíváním. A když jsem to maso	
62		jako vyloučila, jak se mi strašně ulevilo a bylo to	
63	Úleva	jako v pohodě. Takže krom toho, že jsem se cejtla	Zdravotní benefity při vyloučení masa z jídelníčku (p.
64		dobře já, jako, že ho nejím, tak jsem se cejtla dobře	k.)
65	Cítí se zdravější	i jako tělesně. Že mi vlastně jako nebylo blbě a	
66	Cítí se zdravější	bylo to jako lepší. Ale takovej ten hlavní důvod	Zdravotní benefity, etická stránka a ekologická stránka
67		bylo jako to, že jsem ho přestala jíst z těch etických	jako součást přecházení na rostlinnou stravu (p. k.)
68	Nekonzumuje živ. produkty	důvodů. Kde pak k tomu se teda přidávaly i	
69	Planetu bychom měli chránit	ekologický důvody a takový ty věci.“	
70		N.: „ <i>Takžes měla vlastně ten vzor v rodině a pak</i>	
71		<i>ses dozvěděla, že je vlastně špatný zabíjet krávy.</i>	
72		<i>Vidělas třeba nějaký video? Jaks přišla na to, že je</i>	
73		<i>to špatný?‘‘</i>	
74		Ch.: „Ty jo, já ani nevim, jestli jsem viděla nějaký	
75		jako video nebo to. Jo, možná vlastně něco	
76		takovýho mě posunulo dál. Že jsem si řekla, že chci	
77		omezit to maso. A jak jsem si zjišťovala další	Video jako prostředek předávání informací o masném
78	Informuje se	informace a četla jsem, co vlastně dělaj s těma	průmyslu (k. k.)
79		zvířatama, jak to vypadá, když jako je zabíjej, nebo	
80		tak. A zjistila jsem, že je to fakt teda strašný. Ale	Zjišťování informací, etická stránka masného
81		spousta veganů vidělo takový ty filmy, ježiš jak se	průmyslu, odpor k masnému průmyslu (p. k.)
82		to jmenuje, takový ti pozemšťané, nebo jak se to	Identifikace já vegan (k. k.)
83		jmenuje. Tak to je úplně brutální a to už vůbec	

84		nedávám se na to dívat. Já se na to nechci dívat a	
85		nedávám se na to dívat. A nechci být pokrytec.	Citlivost k brutálním filmům (p. k.)
86		Protože když se na to nezvládnou ani dívat, tak pro	
87	Není správné ubližovat zvířatům	mě to ztrácí jako smysl to dělat vůbec. Nebo se do	
88		toho jako zapojovat.“	Konzumace masa jako pokrytectví, čisté svědomí (k.
89		N.: „ <i>Co pro tebe veganství v tvém životě</i>	k.)
90		<i>znamená?</i> “	
91		Ch.: „No vlastně asi úplně všechno. Ze je to takovej	
92		u mě jako životní styl hodně. Hodně věcí to jako	
93		ovlivnilo v mém životě. Tím, že jsem přešla na	
94	Informuje se	veganství, jsem se začala hodně zajímat i o	Veganství jako všechno (p. k.)
95		ekologii. A úplně to změnilo celou rovinu mého	Veganství jako životní styl (p. k.)
96		vnímání. Jakože dřív jsem prostě to vůbec neřešila	
97		a nakupovala jsem hrozně věci, co se týče oblečení	Začala se díky veganství zajímat o ekologii (p. k.)
98		a jídla. A to veganství vlastně jako ovlivnilo	Veganství jako změna (p. k.)
99		vnímání. Jako plýtvání těma věcmi a nakupování	Před přechodem na V nakupovala velké množství jídla
	Minimalismus – nakupuje méně,	nového a nového oblečení. Jakože teď prostě	a oblečení (p. k.)
100	nepotřebuji tolik věcí	nakupuju jenom v sekáčích a snažím se o recyklaci	
101	Recykluje, třídění o. je správné	vůbec jako všeho. A taky, co se týče toho, že jsem	Veganství ovlivnilo vnímání, již nenakupuje takové
102	Používá ekologicky šetrné č. p.	přestala znečišťovat přírodu chemicky. Jako že se	množství produktů – neplýtvání a minimalismus (p. k.)
103		snažím se mýt jenom přírodníma šampónama. A	
104		teď jsem vlastně přešla na no poo. To to jako hodně	
105		ovlivňuje. A vlastně vůbec nějaký dívání se na svět.	Ekologické smýšlení díky V (p. k.)
106		Přestání nějakého nevidění těch věcí a víc jako	
107		prozít a ovlivňovat to. Nejen tupě následovat.	
108		Protože si myslím, že některé věci jsou nám	Změna pohledu na svět (p. k.)
109		servírované dost jednoduše a my se vlastně vůbec	
110		nezamýšlíme nad tím, co za tím stojí. Nebo vůbec	Nejen tupé následování zvyklostí (p. k.)

111		jak to vzniká. A to veganství tohle otevírá si	
112		myslím. Že člověk začne přemýšlet vůbec nad tím,	
113		kde se to bere. Snaží se stát i za tím, jakože nechce,	Etika – co stojí za živočišným průmyslem - díky
114		aby to tak bylo. Jestli to teda říkám nějak	V přemýšlíme nad tím, kde se bere to, co máme na
115		srozumitelně.“	talíři (k. k.)
116		N.: „ <i>Jojo, určitě. Takže před tím veganstvím si teda</i>	Neúčastnit se zla na zvířatech (p. k.)
117		<i>netřídila odpad a nenakupovala v sekáčích? Jestli</i>	
118		<i>tomu teda dobře rozumím.</i> “	
119	Recykluje	Ch.: „No, odpad jsme jako tak trochu třídili i	
120		předtím doma v domácnosti. Mamka na to dost	
121		dala. V sekáčích vždycky nakupovala mamka a já	Již před přechodem na V vedena k třídění odpadu, ale
122		jsem to jako neměla ráda. Já jsem vždycky chtěla	nebylo tak striktní (p. k.)
123		chodit jako do Nisy a do Fóra a do takovejch jako	Vzor z rodiny – nakupování v sekáčích a třídění
124		nákupních center. Tak jako ta puberta, to si musí	odpadu (p. k.)
125		projít v tomhle každej. Prostě jsem dost utrácela i	Neměla ráda nakupování v sekáčích(p. k.)
126	Minimalismus – nakupuje méně	za kosmetiku a hodně sem se malovala. Bylo to	Před V touha po nakupování (p. k.)
127		jako, bylo toho hodně, co jsem dělala, podle sebe	
128		teďkons, špatně. Ale tím veganstvím se to právě	Před V plýtvání penězi – nakupování kosmetiky (p. k.)
129		jako strašně ovlivnilo, protože když jsem vlastně	
130		začínala, tak to ještě nebylo tolik vidět, jako je to	Zpětně si myslí, že spoustu věcí dělala dříve špatně, ale
131		teďkons. Ono se to vlastně vyvíjelo se mnou to	na její chování měl vliv přechod na V (p. k.)
132		veganství a najednou z toho byl hroznej boom. Ale	
133		když jsem začínala, tak o tom ještě tolik informací	Postupné rozšiřování, vývoj a boom veganství (p. k.)
134		nebylo. Takže jsem nevěděla, jakou kosmetiku si	
135	Využívat zvířata je špatné –	kupovat, a tak. Ale zároveň jsem nechtěla tu	
136	testování n. z. není správné	testovanou. Já jsem chtěla nějakou tu bez těch	
137	Nepoužívá dekorativní kosmetiku	živočišnejch produktů, takže jsem si přestala	V začátcích málo informací (p. k.)
138		kupovat kosmetiku. Využívala jsem jen tu, co jsem	



139		měla. Takže jako předtím jsem žila takovej ten jako	Z důvodu nedostatku informací si přestala kupovat
140		normální život a tím veganstvím se to jako	kosmetiku (p. k.)
141		obrátilo.“	
142		N.: „ <i>Takže to u tebe bylo takový spíš postupný?</i>	Změna života díky V (p. k.)
143		<i>Postupnej přechod?</i> “	
144		Ch.: „No, nějak tak. Nebylo to jako nějak extrémně	
145		radikální. Ono to asi vždycky tak nejde. Protože	
146		jakoby ten člověk má ještě nějaký ty věci, který má	
147		z minulosti. Takže se je jakoby snaží využívat a	
148	Nenosí kožené věci	tak. Což se týká nějakých kožených věcí, který	Postupné dopotřebování produktů, které měla doma
149		jsem třeba dostala. Jako úplně to nechci nosit, ale	a pozvolný přechod na V (p. k.)
150		nechci to ani vyhazovat. Takže to spíš někomu	
151		dávám, nebo půjčuju. A to samý s kosmetikou. Já	
152	Nepoužívá dekor. kosmetiku	jsem ji pak vlastně přestala používat, takže jsem ji	Postupné vypouštění výrobků z kůže a testované
153	Minimalismus – nepoužívá dek. k.	tak různě podarovala a tak. Šlo to nějak tak jako	kosmetiky a obměňování věcí (p. k.)
154		postupně odebírat ty věci. A přibírat jako nový a	
155		tak.	
156		N.: „ <i>A kde čerpáš informace o netestovaný</i>	
157		<i>kosmetice, o přírodních čistících prostředcích a</i>	
158		<i>podobně?</i> “	
159		Ch.: „No, asi úplně nejvíc informací mám asi	
160		z facebooku. To je asi úplně nejjednodušší věc	
161		jako, kde to zjišťovat. Když mám nějaký nový	
162		produkt, tak se snažím si o něm jako co nejvíc	Hledání informací prostřednictvím internetu (p. k.)
163		zjistit. Jakože různě si číst recenze na něj. Existuje	
164	Informuje se	na těch sociálních stránkách spousta hnidopichů,	Informovat se o novém produktu (p. k.)
165		kteří si jako tak různě dohledávají, jestli je to jako	
166		vůbec pravdivý. Jestli jako ty značky a certifikáty	

167		vůbec platěj. Já si pak čtu ty články o těch věcech.	
168		Ale asi mym největším zdrojem by bylo to vůbec	
169		jako nekupovat. Jakože to vynechávat, nebo tak.	
170		Snížila jsem se jenom fakt na nějaký jako používání	
171	Používá ekologicky šetrné čisticí	mýdla a šamponů. A takovejchhle věcí. Snažila	
172	prostředky	jsem se to jako úplně vyloučit. Ale jako asi největší	Snaha o minimální používání chemických prostředků
173		zdroj informací je ten facebook, no. Tam se dá	(p. k.)
174		zjistit jako hodně věcí o tom.	Snaha o vyloučení prostředků (p. k.)
175	Informuje se, Používá ek. š. č. p.	N.: „ <i>A čteš třeba i nějaký knížky o veganství?</i> “	
176		Ch.: „No, knížky úplně nemám. Mám spoustu	Internet jako zdroj informací (p. k.)
177		kuchařek, co dostávám od známých. A v některých	
178		kuchařkách je tam jako na začátku vložený, jako	
179		takový ty informace. Co je to veganství a co patří	
180		do veganství. A co tam jako nepatří. A různý	
181		složení jako některých věcí, různý jako kyseliny a	
182		barviva, jestli jsou veganský, nebo ne. To tam taky	
183		bejvá napsaný. Takže z knížek asi tohle. Ale knihu	
184		žádnou vyloženě jako o tom nemám.“	
185		N.: „ <i>A když máš ty kuchařky, tak ted' si</i>	
186		<i>předpokládám vaříš?</i> “	
187		Ch.: „Vařím si dost.“	
188		N.: „ <i>A jak to bylo předtím?</i> “	
189		Ch.: „No, předtím vlastně vařila mamka. Nebo já	
190		jsem vařila pro rodinu, ale vlastně předtím jsem si	
191		mohla dojít kamkoli na jídlo a bylo to bez	Vaří si sama (p. k.)
192		problému. Ale tím, že jsem vlastně přešla na	
193		veganství, tak se to hodně zúžilo. Já jsem z X a to	
194		je hrozně malý městečko. A když jsem začínala, tak	

195	tam nebylo vůbec nic k dispozici. Bylo to takový,	Nemůže si dojít kamkoli na jídlo (p. k.)
196	jako že jediný, co jsem si mohla dát v restauraci	
197	byly hranolky a zelenina. Bylo to takový hodně	
198	chudý teda. Až jsem kvůli tomu byla občas	Na začátku jejího veganství omezený výběr
199	naštvaná, když jsem se potřebovala rychle najíst a	veganských alternativ v jejím městě (p. k.)
200	nestihla jsem si uvařit a měla jsem hlad a tak. Ale	
201	vlastně tím rozmachem té doby se tam otevřela	Malý výběr potravin (p. k.)
202	úplně skvělá restaurace, která hodně jako jede. To	
203	je vegetariánská, veganská restaurace. No a tím se	Naštvaní kvůli omezenému výběru potravin (p. k.)
204	to nějak jako ulehčilo. Ale i tak si ráda vařím.	
205	Protože mě to strašně baví a baví mě nacházet ty	Rozmach veganství, více možností, kde se najíst (p. k.)
206	nový chutě a alternativy, to je skvělý. Ale jinak je	
207	to docela problém, někdy. Protože když jedu	
208	někam, kde je to nějaký menší město a není to jako	
209	Praha, kde je to normální. Tak je to občas	
210	problém.“	Baví ji vařit (p. k.)
211	N.: „ <i>Na mě to působí, jak kdyby tě to omezovalo.</i>	Někdy je problém se najíst vegansky (p. k.)
212	<i>Když jdeš třeba někam se spolužákama se najíst,</i>	
213	<i>jak to děláš?“</i>	
214	Ch.: „No, tak v X to docela ještě jde. Tam to není	
215	takovej problém. Většinou v nějakých těch	
216	restauracích mají většinou nějaký jedno jídlo	
217	veganský. Ale, jako trochu to omezení je. Což	
218	nemyslím v tom, smyslu, že to omezuje nějak jako	
219	mě, nebo tak. Ale je to omezení v tom smyslu pro	
220	lidí, kteří neumějí nějak alternativně vařit. Češi mi	
221	přijde, že jsou takoví masoví. A bez toho masa	
222	neumějí uvařit vůbec nic. Žádný jídlo, jako aby jim	

223	chutnalo. Že mi přijde, že jsou omezený jako oni	Hledání nových alternativ je omezující pro lidi, kteří
224	hrozně v těch svých chutích. Ale když to vztáhnu	nejsou kreativní v kuchyni (p. k)
225	na sebe, tak občas je to fakt problém, abych se	
226	někde najedla. A musím myslet dopředu, takže si	Češi jsou omezení ve svých chutích, chutná jim víc
227	dělám jídlo sebou a nesu si ho někam, abych si	maso
228	mohla někde dát.“	
229	N.: <i>„A nestalo se někdy, že bys třeba odmítla</i>	
230	<i>přátele. Hele, já s váma nemůžu jít, protože tam se</i>	Problém se někde najíst (p. k.)
231	<i>nenajím.“</i>	Myslí dopředu, aby se mohla najíst – dělá si jídlo sebou
232	Ch.: „Hm, no oni tím, že to vědí, tak nějak jako	(p. k.)
233	počítaj s tím, že když se jdeme někam najíst, že	
234	jdeme tam, kde se můžu najíst i já.“	
235	N.: <i>„To je ohleduplný.“</i>	
236	Ch.: „Jo, jakože to berou dost ohleduplně. A když	
237	se tam nemůžu najíst, tak mi to třeba nevadí. Beru	Respekt ze strany přátel – vyjdou jí vstříc s výběrem
238	to jako ohled na ně, že se chtěj třeba někde najíst.	restaurace
239	Nebo si koupim něco cestou. Když nejdeme	
240	vyloženě do restaurace, tak je to tak, že já si	
241	koupim někde něco, oni koupí někde něco a jdeme	Ohleduplnost ze strany přátel (p. k.)
242	jako někam spolu. A je to takový jako, je to	Nevadí jí, když se nemůže někde najíst, respektuje
243	vzájemný, je to dost ohleduplný v tomhleto. Není	potřebu ostatních a ona se něco koupí (p. k.)
244	to tak, že bych se nenajedla v tu chvíli, nebo tak.“	
245	N.: <i>„Dokážeš říct, co se asi úplně nejvíc změnilo</i>	
246	<i>tvým přechodem na veganství? Tys jmenovala tu</i>	
247	<i>ekologii, tu stravu, já nevím, jestli je tam ještě něco.</i>	Vzájemná ohleduplnost (p. k.)
248	<i>Nějaká spirituální cesta, nebo co já vim, co tam</i>	
249	<i>může bejt.“</i>	
250		

251		Ch.: „No asi jako, asi to vnímání jako moje. Je	
252		pravda. To si teda jako myslím. Nemůžu říct, že to	
253		tak 100% je. Ale myslím si, že tím, že jsem přestala	
254		jíst cokoli živočišného, tak mi přijde, že jsem dost	
255	Nekonzumuje živočišné produkty	zcitlivěla. Dřív jsem dost koukala na horory a	
256		vůbec mi to nevadilo a přišlo mi to úplně v pohodě.	Změna vnímání (p. k.)
257		A tak. A teď už to nemůžu skoro ani vidět. Je mi	
258		z toho tak jako nepříjemno a nemůžu, je to na mě	Zcitlivělost
259		moc drastický, prostě. Už to jako nedávám	
260		psychicky. Což teda může bejt i nějakým jako mym	
261		vůbec jako vývojem člověka.“	Dříve koukala na horory a nyní jsou jí nepříjemné -
262		N.: „ <i>No já jsem chtěla říct, že tohle nevím, jestli se</i>	psychicky náročné sledovat některé filmy
263		<i>dá úplně jako přikládat veganství.</i> “	(p. k.)
264		Ch.: „Ně, ale je to takovej, co třeba jako pociťuju	
265		já. Co se na mně změnilo za tu dobu. A vůbec nějak	
266		tahle žiju. A tak nějak celkově mi přijde, že jsem	
267		hodně zcitlivěla. I jako ke zvířatům a i k lidem. Že	
268	Zcitlivění	z týhle ty psychický stránky mám i nějakou jako	
269		větší úctu vůči lidem a tak. A začla jsem prostě	
270	Úcta ke zvířatům	jako vnímat sebe a cokoli jako živýho na stejný	
271	Jsme si rovni	úrovni, což jsem předtím vůbec takhle nemívala.	
272	Soucit se zvířaty	Skoro právě ani, už jsem na takový svý úrovni, že	Zcitlivění ke zvířatům i lidem (p. k.)
273		prostě nezabíjím nic, co jako nutně pro mě není,	Větší úcta ke zvířatům (p. k.)
274	Nezabíjí hmyz	myslím tím třeba jako komáry, nebo jako mouchy,	
275		nebo něco takovýho. Že jako vyloženě, když mě to	Zrovnoprávnění všeho živého, což dřív takhle neměla
276		neřobne a já se neoženu, ta prostě už se snažím to	(p. k.)
277		nedělat. Víím, že to zní hodně směšně, ale nějak jako	
278		to vlastně nechci dělat. Protože i přijde, že je to	

279	Není správné ubližovat zvířatům	zbytečný. A protože mi přijde, že na to nemám	Prochází vývojem, už je ve stadiu, že nezabíjí žádné
280	Soucit se zvířaty	úplně právo a tak. Má to pro mě takovej duchovní	živé tvory (p. k.)
281		význam.“	
282		N.: „ <i>To je hodně zajímavý. A scházíš se s dalšíma</i>	Domnívá se, že ostatním to bude připadat směšné (p.
283		<i>veganama? Nebos nijak nezměnila přátele?‘‘</i>	k.)
284		Ch.: „Né, přátele jsem určitě nezměnila. To	Duchovní význam má nezabíjení živých tvorů,
285		rozhodně ne. No a pak právě, spousta lidí, díky	domnívá se, že na zabíjení nemá právo a nechce to
286		mně, nad tím taky začala přemýšlet. Moje nejlepší	dělat (p. k.)
287		kamarádka, tak ta se stala taky vegankou postupem	
288		čau. A vlastně i moje sestra. Tu jsem taky dost	
289		ovlivnila na veganství. Ona díky právě tomu	
290		zjistila, že má alergii na laktózu. Protože se jí	Přátele zůstali stále stejní i po přechodu na veganství
291		vyléčil nějakou ekzém, kterej měla hrozně dlouho.	(p. k.)
292		A zjistila, že prostě má vážně jako alergii. Že má i	Ovlivnila přátele, že i oni začali nad veganstvím
293		kontaktní. Když připravuje třeba sýr pro jejího	přemýšlet (p. k.)
294		přítele, tak jí vyskáče jako zpátky ta vyrážka. Ale	
295		abych teda odpověděla na tu otázku, jestli se vídám	
296		s nějakou veganou. Ano, já vlastně pracuju ve	
297		studentskym klubu v X. A jeden večer jsme	
298		specializovali přímo jako na veganskou stravu,	
299		dělali jsme veganskou večeři. To bylo někdy letos	
300		na jaře myslim, možná ještě dřív, možná ještě	
301		v zimě. A od té doby, co jsme vlastně dělali	
302		veganskou večeři, tak se ty vegani scházej každej	
303		měsíc bez toho, aniž bysme to pořádali my. Tak to	
304		je pěkný. V Praze je to úplně normální, ale tady v X	Veganské večeře pro nevegany (p k.)
305		to ještě nikdo nedělal. Je super, že ty lidi jako držejí	
306		a nabalujou na sebe větší a větší množství. Ted'ko	

307	vlastně přespříští týden bude znova další, takže se	
308	těším. Je to super. Ale jako, vyloženě nějakýho	
309	veganskýho kamaráda nemám. Kromě teda svý	Společná setkání veganů ve studentském klubu (p. k.)
310	nejlepší kamarádky. Jakože bych někde poznala	
311	nějakýho vegana nějak víc osobně, to asi ne.“	
312	N.: „ <i>Snažíš se nějak šířit tu myšlenku veganství</i>	
313	<i>mezi lidi?</i> “	Je super, že se vegani scházejí a přibývají (p. k.)
314	Ch.: „No, nějak jako vyloženě cíleně né. Je to jako,	
315	občas jsem sdílela nějaký video nebo myšlenku, to	Radost ze společných setkání (k. k.)
316	jako určitě, ale že bych jako vyloženě se o to	Kromě nejlepší kamarádky, nezná žádného vegana
317	snažila, abych to nějak zviditelnila, někomu to	blíže (p. k.)
318	vnucovala, to asi ne. Kdyžtak jako, nejvíc to	
319	ovlivňuju teda tím, že lidem vařím. Že jim ukazuju	
320	tu dobrou stránku veganství. A že to jídlo není	Nešíří veganství cíleně mezi lidi (p. k.)
321	jenom zelenina a ovoce, a že to jídlo má velký	
322	spektrum chutí, který se daj děla. A to, že nám	
323	vlastně nic nechybí. Nějak chuťově, nebo tak. Mám	
324	spolubydlící, tý vařím. Takže ta z nějakejch sedmi	
325	dnů, šesti dnů v týdnu, jí vegansky, protože jí	Veganství šíří nepřímo skrze vaření neveganům –
326	vařím. A pak si dá jednou za čas maso. Ale to je asi	snaha jim ukázat, že veganské jídlo může být chutné a
327	taková moje největší síla ovlivňovat.“	pestné (p. k.)
328	N.: „ <i>A nemyslíš si, že ti chybí nějaký vitamíny?</i>	
329	<i>Zajímáš se o to, aby ti nechyběly?</i> “	
330	Ch.: „Jo, jako zajímám se o to dost. Snažím se to	Ovlivňuje okolí skrze vaření – vaří své spolubydlící (p.
331	jako nahrazovat. Třeba tu B12, která je klasická,	k.)
332	tak tu doplňuju. Jinak se jako nějak snažim to	
333	doplňovat stravou. A vlastně letos jsem si nechala	Ovlivňuje ostatní
334	udělat i jako testy normálně krve, jestli mi nechybí	

335		žádný vitamíny nebo tak. A zjistila jsem, že vůbec.	
336	Nedostatek B12 ve veganské	Že z týchletý stránky jsem úplně v pořádku. Tím se	Zájem o mikroživiny (p. k.)
337	stravě, Hlídá si stravu -	zase potvrzuje myšlenka toho, že se to dá	Snaha získávat mikroživiny ze stravy, ale některé
338	suplementuje	zvládnout. Že jako, snažím se o sebe starat i po	vitamíny suplementuje (p. k.)
339	Nechala si udělat testy	tadytý stránce. Jako je strava. Protože bejt	
340		nemocnej je pro vegana to nejhorší, co může bejt.	Nechala si udělat testy, zda má veškeré potřebné
341		Protože pak mu ty lidi jako říkaj, no, to máš z toho,	vitamíny, aby věděla, že jí nic nechybí (p. k.)
342		a tak. Hlavně teda u nás doma je to takový, že táta	
343		je takovej masojed, tak má jako strach, aby mi nic	Je možné žít na veganské stravě (p. k.)
344		nebylo. A aby mi něco nechybělo a abych nebyla	
345	Hlídá si stravu – stravuje se zdravě	nemocná. A strašně to řeší a pořád se mě na to ptá.	Starání se o sebe, co se týče mikroživin (p. k.)
346		A já mu furt musím potvrzovat, že je to v pořádku.	Když je vegan nemocný, ostatní mu říkají, že to má
347		Oni to alespoň řeší tím, že mi kupujou veganský	z toho, že nejí živočišné produkty (p. k.)
348		proteiny. Teďko mi koupili manu. Tak jako snažej	Strach ostatních z rodiny, aby měla dostatek mikroživin
349		se to jako doplňovat po tý mojí stránce. Že mi to	(p. k.)
350		nevnucujou, to maso, ale prostě snažej se mě jako	
351		podporovat i v tomhle.“	
352		N.: „ <i>To je fajn, že vnímáš jejich podporu.</i> “	Potvrzování svého zdraví (p. k.)
353		Ch.: „Jo, to jako rozhodně. Oni jsou hodně proti	Rodina ji podporuje kupováním veganských proteinů
354		tomu a byli by hrozně rádi, kdybych si dala ten	(p. k.)
355		řízek a husu s nima k obědu, ale vědí, že mě	
356		nepřesvědčej. Tak se mi snaží pomáhat alespoň	Rodina ji podporuje (p. k.)
357		tahle. Oceňuju, že hledají nějakou tu alternativu	
358		k tomu, jak to řešit.“	
359		N.: „ <i>A zajímala ses už před přechodem na</i>	
360		<i>veganskou stravu o vitamíny a minerály,</i>	Ačkoli rodina s jejím veganstvím nesouhlasí, snaží se ji
361		<i>bílkoviny?</i> “	podporovat (p. k.)
362			



363 Ch.: „No, jako já, než jsem přešla, tak jsem docela  
364 dost cvičila. Já jsem tu pubertu prožívala tak, že  
365 jsem chodila do posilovny a takhle. V té době jsem  
366 se zajímala o nějaký jako bílkoviny a to to, jak  
367 vůbec jíst. Ale spíš jsem držela takový ty šílený  
368 diety. Ty jo, bylo to takový dost nesmyslný období,  
369 když na to koukám zpětně. Ale už v té době jsem se  
370 zajímala o to, co jím. A jakej to má vliv na mě a na  
371 moje tělo. Ale jako vyloženě, že bych řešila jako  
372 nějaký vitamíny a to, jestli je to tělo nějak extra  
373 zdravý, to jsem jako úplně neřešila. Spíš jako  
374 nahlížení na to spojený s tím cvičením.“  
375 N.: *„Myslíš si, že to veganství nemohl být  
376 přirozenej vývoj stravování u tebe nějakou tou  
377 zdravou cestou? Kdyžs teda říkala, žes držela  
378 nějaký ty diety a zajímala se o to, co jíš. Já vím, že  
379 jsi říkala, žes to měla v rodině, ale že ses na tom  
380 pak nechtěla podílet kvůli etický stránce. Ale  
381 takhle, jak to teďko líčíš, tak to na mě působí, jako  
382 kdyby ses vždycky zajímala o zdraví a teďko šla do  
383 veganství s tím, že je to pro tělo prospěšnější. Ale  
384 možná se mýlím.“*  
385 Ch.: „Nenene, určitě to spolu nějak jako souvisí.  
386 Vůbec dohromady to nějak začalo působit. Tím, že  
387 jsem se zajímala vůbec o to, co jím, a o nějaký  
388 Měla bych pro záchranu zvířat zdravotní stránky. Plus ty etický důvody, takže se  
389 něco udělat to nějak jako spojilo a z toho vzniklo veganství.  
390 Jakože určitě to nějak spolu jako souviselo a

Cvičila před přechodem na veganství (p. k.)  
Už před veganstvím se zajímala o makroživiny (p. k.)  
Cvičení a zdravou stravu vnímá jako nesmyslné období  
(p. k.)  
Zájem o stravu již dříve (p. k.)  
Nezajímala se o zdravé jídlo v takové míře, jako nyní  
(k. k.)

391		nahrávalo a tak. Ale vlastně, když jsem se předtím	
392		stravovala, tak jsem se snažila dodržovat ty	Veganství jako přirozená cesta (p. k.)
393		bílkoviny, takže jsem jedla hodně ryb a vůbec jako	
394		masa a takových věcí. Takže jsem myslela spíš na	
395		sebe. Pak, když jsem přešla na to veganství, tak	
396		jsem vlastně začala uvažovat nad zvířatama a nad	
397		tím světem. Takže se tak jako obrátila stránka toho	
398		vnímání toho jídelníčku jako něčeho většího, než	Dříve jedla hodně ryb (p. k.)
399		jsem já. Ale určitě to spolu nějak jako souviselo.	
400		Nešlo by to jedno bez druhého.“	
401		N.: „ <i>Máš to jídlo spojený s nějakýma emocema?</i> “	
402		Ch.: „No jako, mám to určitě spojený jako	Své myšlení přeorientovala ze záměru na sebe
403		s příjemnejma emoce. Protože fakt ráda jím a ráda	samotnou na ostatní (zvířata a svět) (p. k.)
404		vařím, takže se na to i těším na to jídlo. A mám	Změna vnímání jídelníčku a přemýšlení nad něčím víc,
405		ráda, když si dobře uvařím a chutná mi to. Takže to	než jsem já (p. k.)
406		mám spojený s příjemnejma emocema. Tím spíš	Cvičení a strava ovlivnila cestu k veganství (k. k.)
407		právě když vím, že jím podle sebe nějak jako	
408		etičtěji, tak to mám spojený jako s tím, že jsem	Jídlo spojené s kladnými emocemi (p. k.)
409		ráda, že díky mému jídlu se nic jako neděje a můžu	
410		si to jako vychutnat. Že mi to dává takovej ten	Ráda jí a ráda vaří (p. k.)
411	Nepodílet se	příjemnej pocit toho, že jím vlastně jako čistě, když	
412		to řeknu takhle. Jako je to hezčí pro mě, to jídlo.“	Jídlo spojené s kladnými emocemi
413		N.: „ <i>Myslíš, že ti veganství něco vzalo v životě?</i> “	
414		Ch.: „Tak to si jako úplně nemyslím. Asi ne,	Čisté svědomí, že je neúčastní zla na zvířatech. Díky
415	Jím čistě	myslím si, že mi spíš víc dalo, než jako vzalo.	tomu si jídlo vychutná (k. k.)
416		Myslím si, že určitě. Myslím si, že mi víc dalo.	
417	Jím čistě	Dalo mi víc chutí, který jsem dřív tolik nevnímala.	Čisté svědomí, jí čistě (p. k.)
418		Přišlo mi, že všechno bylo moc překořeněný. A	Jídlo je hezčí, když je čistě (p. k.)

419		musela se tam ta chuť hodně dodávat, aby to	
420		nějakou chuť vůbec mělo. A tím, že jsem jako	Veganství jí nic nevzalo (p. k.)
421		přešla, tak se mi ty chutě začaly dělat jako samy.	
422		Bez toho, aniž bych tam musela dodávat spoustu	Veganství jí mnoho dalo, třeba více chutí (p. k.)
423		koření a tak. Ale co se týče toho života, tak si	
424		myslím, že ne. Hrozně mi to zjednodušilo život na	Dříve musela chuť jídlu dodávat kořením, nyní jí
425		jednu stranu. Tím, že jsem začala žít ekologicky,	chutná, aniž by mu musela dodávat chuť (p. k.)
426		tak jsem přestala potřebovat tolik věcí k životu. A	
427		myslím si, že mě to dost jako obohatilo a zároveň	
428		jako zjednodušilo, jestli to dává smysl. Tím, že	
429		právě nepotřebuju tolik věcí, tak zase na druhou	Veganství jí nic nevzalo (p. k.)
430	Minimalismus - žije s málem	stranu se snažím přemýšlet nad tím, nad	
431		alternativama a využíváním těch přírodních věcí.	Obohacení díky V, začala žít ekologicky a nepotřebuje
432		Tím mi to jako dělá ten větší rozhled, co se dá jako	takové množství věcí, jako před přechodem na V, tím
433		používat. Jako běžně jako doma. V domácnosti	se jí život zjednodušil (p. k.)
434		nebo v životě.“	
435		N.: „ <i>Jak tomu mám rozumět, že teď potřebuješ míň</i>	
436		<i>věcí. Můžeš nějak specifikovat, co si tím konkrétně</i>	Přemýšlení nad přírodníma alternativama (p. k.)
437		<i>myslela?</i> “	
438		Ch.: „No, třeba když to vezmu, hygienický potřeby	Větší rozhled, co se dá používat (p. k.)
439		jako v domácnosti, tak teď mi stačí jako ocet a	
440		soda. A dá se tím udělat hrozně moc věcí. Vůbec	
441		jako s citrónama a tak. Takže jako výroba	
442		domácích prostředků. Pak asi to, že to říkám pořád	
443		dokola, ale z té kosmetiky. Že už ji nepoužívám	
444	Používá ekologicky šetrné čisticí	tolik. Že mi stačí jenom mejdlo a kartáček. A úplně	
445	prostředky	s tím můžu jako vyjet a jsem s tím spokojená.	
446		Nepotřebuju toho takový kvanta, jako jsem měla	

447		vždycky. Jsem měla taštičku na kosmetiku a bylo	Výroba ekologických domácích čistících prostředků (p.
448	Minimalismus – žije s málem	toho tam hrozně moc. Takže teďko toho mám úplně	k.)
449		hodně málo. A i nějakých jako, i oblečení a	Nenakupuje tolik kosmetiky, jako před přechodem na
450		takových věcí. Že se to zjednodušilo, že se to	V (p. k.)
451	Minimalismus – žije s málem	zredukovalo. Že toho člověk vlastně nepotřebuje	
452		tolik, kolik si myslí.“	
453		N.: „ <i>Jakej používáš kartáček?</i> “	
454		Ch.: „Jo, tak teďko mám zrovna ten bambusovej.	Myšlenka, že toho nepotřebujeme tolik (p. k.)
455	Používá věci z recykl. materiálů	Ten klasicej. Ale právě, já si čistím zuby hodně	
456		hrubě. Takže ho vždycky hned vypotřebuju. Teď si	
457		chci koupit novej. Používám tadyty tyhle ty	
458		ekologičtější kartáčky, co se daj jako normálně	
459	Používá věci z recykl. mat.	vyhodit a rozložej se.“	
460		N.: „ <i>Co si myslíš o lidech, kteří se stravujou</i>	Používání ekologických zubních kartáčků (p. k.)
461		<i>klasicky, jí maso?</i> “	
462		Ch.: „No jako, ty jo, to je fakt těžký, co si o nich	
463		jako myslím. Rozhodně mi to nevadí. Jako není to	
464		tak, že bych se na ně dívala jako skrz prsty. Prostě	
465		je odmítala, že bych s nima jako nechtěla bejt. Mně	
466		je to jako jedno. Vím, jako v čem, jak vyrůstali. Je	
467		prostě jasný, že né každej jako si k tomu dojde. A	Nevadí jí, že někdo jí maso (p. k.)
468		není to pro každého, vlastně. Že to není prostě jako	
469		pro každého. A myslím si, že je to jako nějaká	
470		cesta, ke který si musí dojít každej podle svého a	
471		podle svého přesvědčení. Protože většinou, když to	Každý se musí rozhodnout sám (p. k.)
472		ten člověk dělá jenom na základě toho, že to chce	
473		zkusit, nebo to někde slyšel, že to tak dělaj všichni,	
474		tak u toho vůbec nevydrží. To prostě nebude	

475		fungovat. Takže si myslím, že ty lidi, co se	Veganství je cestou, každý si k němu musí dojít sám (p.
476		stravujou jako normálně, že nejsou špatný. Nebo	k.)
477		jako nejsou lepší. Je to na stejný úrovni, jenom	Veganem musí být člověk z vlastní iniciativy, musí
478		každěj to máme jako jinak. Je možný, že s k tomu	dojít ke změně v postojích, jinak je neudržitelné (k. k.)
479		možná dojdou časem. Každopádně mi to jako	
480		nevadí. Ale samozřejmě bych byla radši, kdyby to	
481		maso nejedli. Ale ne kvůli sobě, ale kvůli zvířatům.	Nemyslí si, že lidé, kteří konzumují maso, jsou špatní.
482		Ale prostě to takhle je a nevadí mi to.“	Možná se k veganství dostanou časem (p. k.)
483		N.: „ <i>A já vím, že už si to možná říkala, ale můžeš</i>	
484		<i>řít ještě jednou nějak, proč jsi se stala veganem?</i>	Nevadí jí, že lidé konzumují maso, ale byla by raději,
485		<i>To hlavní teda? Proč si vůbec přešla?“</i>	kdyby ho nejedli (p. k.)
486	Není správné ubližovat zvířatům	Ch.: „No to hlavní jako asi byly opravdu ty zvířata.	Lidé by měli myslet u jídla na zvířata (k. k.)
487	Úcta ke zvířatům	To bylo to opravdu nejvíc důležitý pro mě. To, že	Nevadí jí, že lidé konzumují maso (p. k.)
488		prostě nechci, aby se jim dělo to, co se jim děje. Už	
489		mě několikrát napadlo, že bych se zúčastnila	
490		nějakejch jako akcí, kde se ty zvířata přímo jako	
491		zachraňjou. A tak. Občas, když si o tom hodně	
492	Není správné ubližovat zvířatům	zjišťuju, a jsem v tom až moc ponořená, tak úplně	Chce mít čisté svědomí, proto nekonzumuje živočišné
493		mě to jako hrozně štve. A chtěla bych s tím jako	produkty (p. k.)
494	Vztek	něco dělat v tu chvíli. Chtěla bych s tím jako	Přemýšlí, že by se účastnila akcí, kde se zachraňjou
495		skoncovat jednou pro vždy. Je to takovej ten pocit	zvířata (p. k.)
496	Není správné ubližovat zvířatům	toho, že už vůbec nechci, aby se to jako dělo. Takže	
497	Úcta ke zvířatům	to si myslím, že to veganství pro mě mělo jako	Vyhledává informace, veganství ji pohltí a chtěla by,
498		největší smysl. Alespoň nějakou maličkatou částí	aby využívání zvířat přestalo (p. k.)
499		přispěju k tomu, že se to jako dít nebude.“	
500	Nepodílet se	N.: „ <i>A ty si říkala, že teďko je veganství tvůj životní</i>	
501		<i>styl. Jak si žila předtím?“</i>	
502			

503		Ch.: „No, vlastně asi jako dost normálně. Asi jako	Největší přínos veganství ona sama vidí v nezneužívání
504		každej člověk. Že jsem jedla maso tak nějak jako,	zvírat (p. k.)
505		jak jsem na něj měla chuť. Nebo jak jsem si ho	
506		mohla kde dát. Vlastně vůbec jsem nad tím jako	
507		nepřemýšlela. A i z těch hledisek to vím prostě, že	
508		jsem vůbec nepřemýšlela nad tou ekologií takhle	Dříve žila normálně, jako každý (p. k.)
509		jako hodně. Věděla jsem, že nějaký problémy	
510		ekologický jako jsou, ale něja jsem to jako úplně	Dříve jedla maso, když na něj měla chuť, nepřemýšlela
511		neřešila. Přemýšlela jsem nad tím právě pak až	nad tím, kde se bere (p. k.)
512		nějak jako víc intenzivnějš, ale předtím úplně jako	
513	Planetu bychom měli chránit	ne. Ale mně bylo nějak jako dost málo. Nějak jsem	
514	Cítí se uvědoměleji	to jako nevnímala, nějak jsem to neřešila. Mně bylo	
515		nějakejch šestnáct, sedmnáct. A měla jsem co dělat	
516		sama se sebou, ale tím, že vlastně mamka teda	Dříve nad ekologií neuvažovala v takové míře, jako
517		vařila i vegetariánsky, tak na jednu stranu to nebyl	nyní (p. k.)
518		pro mě takovej problém pak přejít na to	
519		vegetariánství. Protože jsem byla na sóju a	
520		takovýhle věci jako zvyklá. Sójový řízky jsem	Dříve se tolik nezamýšlela nad ekologií (p. k.)
521		právě měla jako radši, než ty masový. Jakože mi to	
522		hodně chutnalo. Mamka je uměla dobře udělat.	
523		Takže sem jedla jako, tak trochu na půl. Ale víc	Díky vegetariánské kuchyni své mamky pro ni nebyl
524		masově.“	problém přejít na vegetariánství (p. k.)
525		N.: „Co si myslíš o svém dřívějším způsobu života a	
526		stravování?“	Sójové produkty jí chutnaly už dříve víc, než ty masové
527		Ch.: „No, jakože to bylo takový jako normální pro	(p. k.)
528		tu danou chvíli. Rozhodně si nemyslím nic	
529		špatnýho. Na jednu stranu bych byla jako mnohem	Díky maminčině kuchyni byla zvyklá i na
530		radši, když bych s veganstvím začala už dřív, když	vegetariánská jídla (p. k.)

531		bych na to bylo víc zvyklá a už by mi to jako	
532		nepřišlo. Jinak si jako nemyslím, nemyslím si o	
533		tom, že to byla nějaká chyba. Prostě jsem si tím	
534		musela projít. Na jednu stranu, kdybych byla třeba	Dřívější stravování bylo normální (p. k.)
535		vegan od začátku, tak bych si mohla myslet, že o	O svém stravování dříve si nemyslí nic špatného (p. k.)
536		něco jako přicházím. Nebo že mi jako něco chybí.	Byla by raději, kdyby jedla vegansky už dříve (p. k.)
537		Nebo že nevím, jak co chutná. Kdyby se o tom	Nebylo chybou, že nebyla vegan odjakživa (p. k.)
538		někdo bavil. Nevím, o nějaký dobrotě. A já bych	
539		prostě nevěděla, jak to chutná. Teď vim, že mi jako	
540		nepřijde, že by to byla nějaká chyba. Spíš jsem	Kdyby byla vegan odjakživa, mohla by se domnívat, že
541		ráda, že už to jako není.“	o něco přichází, pokud nekonzumuje živočišné
542		N.: „ <i>Že víš, že o nic nepřicházíš?</i> “	produkty. Nevěděla by, jak živočišné produkty chutnají
543		Ch.: „Jojo, přesně tak. Že jsem si jako užila, co	(p. k.)
544	Úleva	jsem jako chtěla, nebo mohla. Že jsem si zažila	
545		prostě něco jako jinýho. A tím, že jsem to vlastně	
546		jenom omezila, tak jsem si mohla i vybrat. Jakože	Je ráda, že nekonzumuje maso (p. k.)
547		jsem si mohla vybrat, mezi těma dvěma stranama	
548		toho.,,	
549		N.: „ <i>A jak reagovalo tvoje okolí, že si přestala jíst</i>	
550		<i>živočišný produkty?</i> “	
551		Ch.: „No, to bylo teda hodně náročný. Jako vůbec	Mohla si vybrat, že bude vegankou (p. k.)
552		jsem to nechtěla ani doma úplně říkat.“	
553		N.: „ <i>Bála ses?</i> “	
554		Ch.: „No, vlastně docela jo. Tím, že jsem byla	
555		vegetariánka, tak to bylo ještě docela jako	
556		v pořádku. To se dalo tak nějak čekat, kvůli mamce	
557		a kvůli bráchovi. Ale tím, že jsem jako přestala jíst	Ze začátku nechtěla říkat, že je vegan. Bylo to pro ni
558		úplně cokoli jako živočišného, tak to bylo jako, to	náročné (p. k.)

559	byl docela jako problém. Už jenom, že jsem musela	
560	si to pořad, každej tejdén obhajovat jako doma.	Bála se rodině sdělit, že se rozhodla být vegankou (p.
561	Vždycky jsem přijela za tatškou a prostě vůbec,	k.)
562	proč to nejím, a co nejím, a že teda nejím nic. A	Vegetariánství vnímala její rodina jako v pořádku. Dalo
563	tak. Jakože to bylo hodně náročný jim to vůbec	se očekávat, že bude vegetariánkou. Veganství rodinou
564	vysvětlit. Vysvětlit tu podstatu toho. Myslím, že to	vnímáno jako problém (p. k.)
565	nechápu jako dodnes. Ale už si na to nějak zvykli.	
566	Ale pak jako mezi kamarádama to bylo úplně	Nutnost před rodinou obhajovat, co a proč konzumuje
567	v pohodě. Tak se to tak nebere, že jo. Ty na to	(p. k.)
568	nehledej nějak extra, jako na nějaký problém. Spíš	
569	jako na to, že ze začátku jsme se museli domlouvat	Náročné rodině vysvětlit, že je vegan (p. k.)
570	buď teda na tom, kam se teda půjde na to jídlo,	
571	nebo já jsem musela hledat ty věci. Takže byl	Rodina si zvykla (p. k.)
572	problém v tomhle. Ale nebylo to nějak jako hrozný.	Kamarádi neměli problém s tím, že je vegankou (p. k.)
573	Spíš doma to bylo takový náročnější.“	
574	N.: „ <i>To mi přijde ale zvláštní, když tvoje mamka</i>	
575	<i>nejí maso. To bych jako čekala, že se jí to nebudeš</i>	Nutnost se předem rozmyslet, kam se půjde na jídlo
576	<i>bát říct.</i> “	s přáteli (p. k.)
577	Ch.: „No, jakoby, on je tam ještě problém v tom, že	Vybírat restaurace, kam se půjdou s přáteli najíst
578	jakoby moji rodiče jsou jako rozvedený a vlastně,	nebylo tak náročné, jako si V obhajovat doma (p. k.)
579	když já jsem přecházela na veganství, tak moje	
580	mamka byla nemocná. A tak, jakoby, že už nežije,	
581	takhle to myslím. Ale, to je v pořádku“	
582	N.: „ <i>Je, promiň.</i> “	
583	Ch.: „Nenene, to je úplně v pohodě. To nemůžeš	
584	vědět a tak. Ale jakoby že vlastně, když jsem s tím	
585	přišla, tak moje mamka tady už nebyla. A bylo to	
586		



587 složitější v tom, že sem si to musela obhajovat  
588 sama. Takže to byl ten faktor.“  
589 N.: „*To mě mrzí. To se omlouvám.*“  
590 Ch.: „To je úplně v pohodě, to vůbec nevadí. To Ne V přešla po smrti maminky (p. k.)  
591 nemůžeš vědět. Já to jenom nechtěla říkat jakoby, Přejchod na V jako identifikace s maminkou, která jí  
592 protože to sem úplně nepatří a tak. Tadytim to jako, byla vzorem (k. k.)  
593 to musí teď zaznít. Tím pádem jakoby to bylo pro  
594 mě ještě složitější, protože tím, že mamka nejedla  
595 maso, tak se furt báli, abych nebyla nemocná. A  
596 jakože tady z té stránky toho, že si mysleli, že to  
597 mělo na mamky zdravotní stav jako vliv. Protože  
598 jako nejedla maso. Takže tam se to pak obhajovalo  
599 mnohem, mnohem hůř. A myslí si, že asi u do teď  
600 přikládají vinu tady tomuhle. Je to takový jako Rodina se bála, aby nebyla nemocná (p. k.)  
601 složitý. To ve výsledku tímhle vůbec nebylo a  
602 nemohlo to na to mít žádnéj vliv. Možná nějak  
603 minimální, ale rozhodně za to nemohlo  
604 vegetariánství. Tam to bylo takový složitý pak.“  
605 N.: „*A ty si teda přešla až, když už tvoje maminka*  
606 *umřela?*“  
607 Ch.: „No, tak nějak no. Vlastně, bylo to pár měsíců  
608 po tom, nebo nějak takhle.“  
609 N.: „*A jak reagovala babička s dědou?*“  
610 Ch.: „Jo, dědu nemám. Ale babička, s ní to taky  
611 bylo docela složitý. Jakože nevěděla, co mi mám  
612 vařit. Protože já k ní jezdím vždycky na oběd a Na V přešla po smrti své maminky (p. k.)  
613 nějak se s ní každej tejdén vidím. Takže ta  
614 reagovala na to jako dost odmítavě. Ale tím, že ona

615	je taková pohostinná a snaží se, vždycky, když za	Složitá reakce ze strany babičky (p. k.)
616	ní někdo přijede, ho pohostit. Tak hledala nějakou	
617	alternativu toho, co mi dělat. Takže mi vždycky	
618	připraví něco zeleninového. Ze začátku to teda bylo	Odmítavá reakce ze strany babičky (p. k.)
619	tak, že mi nakoupila nějakou zeleninu, nějaký	
620	ovoce. A já jsem přijela k ní a třeba jsem si tam	
621	něco uvařila, nebo jsem si tam něco dala. Ale tím,	Snaha babičky vyjít vstříc vnučce (p. k.)
622	že pak ségra přešla taky na to veganství, tak ty vaří	
623	mnohem víc. Protože ta je tam častěji. Takže tu	
624	alternativu teďko hledá a nachází, takže i něco	
625	upeče bez mlíka a bez vajec.“	U babičky na návštěvě si vařila (p. k.)
626	N.: „ <i>Tak to je super.</i> “	
627	Ch.: „Jo, to se docela posunulo a změnilo. Za což	
628	jsem hrozně ráda. Dokonce letos na moje	Její sestra přešla na V. Babička se snaží hledat
629	narozeniny moje nevlastní mamka udělala raw dort.	veganské alternativy. (p. k.)
630	Byl hrozně velkej a hrozně dobrej. Takže jako, už	
631	se to posouvá k těm věcem, který nejsou tak jako	
632	čekatelný. Že už to není jenom nějaký oběd, jako	
633	třeba špagety. Nebo tak. Ale, že už se to posouvá	Rodina se snaží respektovat její rozhodnutí ohledně V a
634	na nějakou hranici, která třeba není úplně běžná.	snaží se jí vyjít vstříc (k. k.)
635	Takže jako, tam se to docela jako zlepšilo.“	
636	N.: „ <i>No zní, jak kdyby si kvůli tobě získávali nový</i>	Zlepšení přístupu rodiny. Není běžné, že ji vyjdou
637	<i>informace a jako fakt se snažili. Tak asi pochopili,</i>	vstříc takovým způsobem (p. k.)
638	<i>že to není jenom tak nějaký úlet na měsíc, ale že</i>	
639	<i>ona to myslí vážně, tak já se teda podívám, jestli</i>	Vyhovění rodiny nad rámec (k. k.)
640	<i>existuje nějaký veganský dort.</i> “	
641	Ch.: „Přesně tak, protože vlastně, jak se mě na	Zlepšení vztahů s rodinou (p. k.)
642	začátku ptala, jestli jsem pořád veganka a tak, takže	

643	jsem jí musela přesvědčit o tom, že to není jenom	
644	na krátkou chvíli, ale na teda, že to už jako bude	
645	můj životní styl napořád. Takže tam se to jako	
646	změnilo v tom, že si právě myslej, nebo doufám, že	
647	už to jako věděj, že to není na chvíli. Takže tam	Tátova přítelkyně měla na začátku pochybnosti o
648	se snažej mi jako vyhovovat. A dělat něco	trvalosti rozhodnutí
649	takovýho. A já to hrozně oceňuju, protože vím, že	
650	je to nějaký velkej přečin z jejich normálního	Musela přesvědčit přítelkyni svého otce, že veganství
651	světa. Že si musej něco přečíst. Ale říkám, teď je	je životním stylem, který už se nezmění (p. k.)
652	ten boom. Je třeba dmko, kde se dá koupit spousta	Rodiče si uvědomují, že je to napořád (p. k.)
653	takovejch potravin, kde se dá koupit. Že už ani	
654	nemusej nic hledat, tím se to dost ulehčuje. A i pro	Rodina se jí snaží vyhovovat (p. k.)
655	ně, že to není taková překážka.“	Oceňuje, že se jí rodiče snaží vyjít vstříc (p. k.)
656	<i>N.: „A jak si prožívala takovej ten postupnej</i>	Používá označení z jejich normálního světa, vyčleňuje
657	<i>přechod na to veganství?“</i>	se z normality (já a okolí) (k. k.)
658	Ch.: „No, tím, že to bylo právě ze začátku dost	Veganství je boom. Snadnější shánění veganských
659	těžký. Já jsem v tomhle docela paličák, takže čím	potravin (p. k.)
660	těžší to jako bylo, tím jako víc jsem si za tím stála.	
661	Což jako pořád stojim, ale předtím to bylo takový	
662	to, že mi to pořád vylouvali a furt se mě na to	
663	ptali. Takže jsem to musela pořád obhajovat. Takže	Těžký začátek veganství (p. k.)
664	jsem si za tím víc a víc stála. A víc jsem byla	
665	přesvědčená, že to je ta správná jako cesta pro mě.	
666	Ale jako, občas jsem vedla takový ty svoje boje.	
667	Teď někam jdeme a já se tam jako nemůžu najíst.	
668	Hlavně právě v těch začátcích, kdy ještě nebyly	
669	žádný jídla, restaurace. A byla jsem občas jako i	Na začátku jí V okolí vylouvalo a ona si ho musela
670	naštvaná, že ta doba je tak omezená. Neví jako, jak	obhajovat (p. k.)

671	mi uvařit, abych jako byla spokojená. Takže jako,	
672	občas jsem si úplně jako říkala. Kéž bych prostě	Už na začátku si byla jista veganstvím (p. k.)
673	byla normální a vykašlala se na to, na nějaký svoje	
674	hodnoty a prostě jenom jako si dala ten řízek a	Ze začátku občas našťvanost, že se nemůže všude najít
675	nemusela nad tím přemýšlet, nebo tak. Občas jsem	(p. k.)
676	to trochu proklínala, ale byla jsem za to ráda, i jako	
677	pro sebe, že mám něco, za čím si můžu jako stát ve	
678	svým životě. A prostě, že nějak tak se cejtím dobře	
679	v tadyté sféře týhle myšlenky. To pro mě bylo	
680	důležitý. Bejt spokojená v nějakym takovým směru	Veganství bylo složité (k. k.) a říkala si, že by chtěla
681	nebo stylu, nebo tak něco.“	být normální (p. k.)
682	<i>N.: „Takže to pro tebe bylo těžký? A je to i teďko</i>	
683	<i>těžký v tom obstát, když žijeme ve světě, kde se to</i>	
684	<i>maso běžně konzumuje a je to vlastně normální?“</i>	Byla ráda, že má hodnotu, které může věřit. Cítila se
685	Ch.: „No, jako teďko po těch dvou letech, možná	dobře
686	víc, tak už to není tak těžký. Jakože tím, že ta doba	p. k.)
687	se tím dost ovlivnila, svět se trochu pohnul, tak je	
688	to docela v pohodě. Horší to bylo dřív. Třeba	
689	teďko, kdy jsme vycestovali do Tunisu a měli jsme	
690	jako all inclusive, takže jsme měli normálně jídlo.	
691	Takže jsem se bála toho, co mě tam čeká. Protože	
692	jsem vůbec nevěděla, jak se v těch zemích jako	Není těžký být vegan (p. k.) , díky boomu veganství (k.
693	stravujou a co se tam jí. A bála jsem se, že to bude	k.)
694	náročný. Ale brala jsem si nějaký proteinový	
695	tyčinky, abych měla alespoň nějakou vidinu toho	
696	jídla. Ale našťestí jsem jako zjistila, že ve spoustě	
697	těch jídel maj jako zeleninu a rýži a brambory a	
698	takovýchle věci. Takže se to dalo nahradit a bylo to	

699 docela v pohodě. Nejlepší je to, když si vyjedete do  
700 takovejch těch zemí, kde maj tu životní úroveň jako  
701 vyšší. Třeba Německo. To jsme byli na exkurzi se  
702 školou. Jsme byli na hotelu někde uplně v lesích a  
703 tam byly snídaně normálně jako vegetariánský,  
704 veganský. Přimo jako, že tam vůbec maso nebylo.“  
705 N.: „*To je super.*“  
706 Ch.: „No a výběr ze čtyř rostlinejch mlík a já jsem  
707 byla úplně spokojená a byla jsem z toho nadšená.  
708 To by se mi tady v českým hotelu jako nestalo. Tak  
709 bych prostě, nevím, co bych tam jedla. Tady to není  
710 vůbec takový. Takže jako, dřív to bylo horší. Ale  
711 taky tím, že já vím, který potraviny jsou jako  
712 v pohodě, který si můžu dát. Tak je to i pro mě  
713 jednodušší být na týhletý stravě.“  
714 N.: „*A nestresuje tě to? Já nevím, nebojíš se třeba,*  
715 *jestli ta rejže není dělaná na másle? Nebo*  
716 *takovýhle věci. Viš, když si to nepřipravuješ ty,*  
717 *jestli to není jako spojený s nějakým stresem jako,*  
718 *já to nemůžu sníst, co když je v tom něco.*“  
719 Ch.: „Jako, občas to tak mám, že se třeba bojím.  
720 Třeba jak jsme byli v tom Tunisu, tak jsem  
721 nevěděla, co v těch jídlech je. Protože tam neměli  
722 ani složení ani nic. Takže jsem vždycky chodila a  
723 očuchávala jsem to. Takže, když je ta rejže dělaná  
724 jako na ojeli, tak to jinak jako voní. A když je na  
725 másle, tak to taky jinak voní. Takže jsem tam jako  
726 takhle různě chodila a zjišťovala. Jako, ani nevím,

Byla spokojená, když v Německu v hotelu nabízeli k snídani rostlinná mléka (p. k.)

Dříve omezenější dostupnost potravin (p. k.)  
Tím, že zná potraviny, je pro ni jednodušší být  
vegankou (p. k.)

Občas se bojí konzumovat pokrm, který si sama  
nepřipraví (p. k.)

727		jestli je to stres. Občas jo. Ale je to stres v tý chvíli,	
728		kdy mám jako hlad. A jakoby vzniká tam ten faktor	
729		toho, že se chci jako najíst a nemůžu. Ale jakoby	Očuchává jídlo, aby poznala, zda v něm není máslo (p.
730		vyloženě, že bych se kvůli tomu nějak nervovala,	k.)
731		tak to asi ne. Právě si hledám tu alternativu toho, že	
732		si vezmu nějakou část jídla sebou, abych s tím	
733		počítala a tak. Dřív mě to víc rozčilovalo, teď už to	Zjišťuje, z čeho jídlo je (p. k.)
734		beru jako nějakou realitu toho, že to tak prostě je.	Veganství je stres ve chvílích, kdy má hlad (p. k.)
735		Doufám, že se to pak ještě víc změní. Že to bude	Komplikovanost veganství, chce se najíst, ale není jí to
736		víc zjednodušený, zprostředkovaný.“	umožněno (k. k.)
737		N.: „ <i>A když si říkala, že jste letěli do Tunisu, tak jak</i>	
738		<i>nahlížíš na leteckou dopravu? Nebo všeobecně na</i>	Chystá si předem jídlo sebou (p. k.)
739		<i>dopravu?</i> “	
740		Ch.: „To jako, to taky řeším. Ale né asi úplně tak	Dříve jí nedostupnost veganských potravin rozčilovala,
741		extrémně, protože jsem člověk, kterej letěl teď po	yní si zvykla (p. k.)
742		nějakejch pěti letech někam. A jako jezdím dost	Doufá, že se V více rozmůže (p. k.)
743	Toleruje dopravu	jako veřejnou dopravou, když už teda vůbec	
744		jezdím. Chodím pěšky. Taková věc, jakože se	
745		snažím nejezdit ani tolik autobusama. Co se týče tý	
746		dopravy, tak si myslím, že na tom ještě nejsem	
747	Chodí pěšky	špatně. Nemám auto, takže stejně nemůžu jezdit a	Řeší otázku ekologie, dopravy, ale né tak extrémně (p.
748		znečišťovat prostředí tímhle faktorem. Vždycky	k.)
749		jedu s někým hromadně. Že bych to nějak jako	Leteckou dopravu většinou nevyužívá (p. k.)
750		extrémně řešila, to asi ne. To přijde, až třeba budu	
751		chtít mít auto, tak to asi budu řešit. Ale teď ještě	Snaha chodit pěšky, využívat veřejnou dopravu (p. k.)
752	Doprava zat. p. – letecká d. z. p.	jako úplně né.“	
753	Doprava zatěžuje planetu –	N.: „ <i>Takže tam není žádná změna náhledu na</i>	Myslí si že ohledně dopravy na tom není tak špatně.
754	doprava znečišťuje planetu	<i>dopravu s tím přechodem na veganství?</i> “	Nevlastní automobil (p. k.)

755		Ch.: „Ne, to bylo vždycky tak nějak jako přirozeně.	Jezdí s více lidma (p. k.)
756		Že si myslím, že se nějak extrémně nevyužívaly	Příliš neřeší otázku dopravy (p. k.)
757		dopravní prostředky. Nejezdila jsem všude autem,	Otázku dopravy bude řešit, až bude vlastnit automobil
758		nelítala jsem každé den letadlem. Takže tam ten	(p. k.)
759		faktor byl pořád stejnej jako předtím.“	
760	Doprava zatěžuje planetu –	N.: „ <i>Je ještě něco, co bys chtěla vypíchnout? Co</i>	
761	doprava znečišťuje planetu	<i>bys chtěla dodat? Co ti přijde důležitý? Nějaký</i>	
762		<i>poselství světu?</i> “	
763		Ch.: „No, asi si myslím, že takový důležitý, což si	Náhled na dopravu se po přechodu na V nezměnil (p.
764		myslím, že je úplně normální je, aby to ti lidé jako	k.)
765		nezavrhovali. A snažili se tam najít něco dobrýho	
766		pro sebe. Aby si to třeba občas zkusili. Nebo vůbec,	
767		aby si o tom něco přečetli, nebo obecně něco	
768		zjistili, než rovnou říkat, že to je blbost, nebo že to	
769		nemá smysl a tak. Protože jsem se setkala už se	
770		spoustou názorama, že maso potřebujem a tak. Tak	
771		jenom, aby se nad tím prostě člověk zamyslel. A	
772		myslím si, že by mu bylo i líp, kdyby se občas	
773		najedl čistě rostlinně. Aby si to dělali lidé tak nějak	Byla by ráda, kdyby lidé veganství nezavrhovali bez
774		jako přirozeně. Než aby hnedka jako kritizovali.“	toho, aniž by si o něm zjistili potřebné informace (p. k.)
775		N.: „ <i>Ještě mě k tomu ted'ka napadá jedna věc, jak</i>	
776		<i>mluvíš o tý přirozenosti, přijde ti, že veganská</i>	
777		<i>strava je víc ‚clean‘ než ta masitá? Nebo já nevím</i>	
778		<i>úplně, jak bych to nazvala. Ale myslím víc vařící,</i>	Touha po tom, aby se lidé nad V zamýšleli (p. k.)
779		<i>než polotovary. Jestli ted' víc dbáš na to, aby to</i>	Domnívá se, že by se lidé cítili lépe, pokud by se občas
780		<i>bylo čistý? Tak jsem to chtěla říct.</i> “	najedli rostlinně (p. k.)
781			Má pocit, že mnoho neveganů veganství kritizuje (k.
782			k.)

783		Ch.: „Jo, tak záleží, jaká veganská strava. Ono	
784		existuje hodně i prasáren veganskejch, tam je toho	
785		docela dost.“	
786		N.: „ <i>Jasně, jasně.</i> “	
787		Ch.: „Ale asi tím, že právě se člověk nemůže najíst	
788		úplně kdekoliv a tak, tak mi přijde, že ta veganská	
789		strava je víc jako čistější vůbec v tý přípravě.	
790	Smažené věci jsou nezdravé	Záleží, jak si člověk jako vaří. Mám vlastně ještě	Omezený výběr veganských alternativ (p. k.)
791		jednu veganskou kamarádku z práce a ta má zase	
792	Hlídá si stravu – stravuje se zdravě	ráda takový ty smažený věci. Ta si dělá takovýhle	
793		to, ale já jsem nikdy na takovýhle věci nebyla.	
794	Cítí se lehká	Takže se snažím jíst o hodně zdravějš. Přijde mi, že	
795	Veganství je zdravé	to maso je takový jako hrozně tučný a těžký. Což	Snaží se jíst zdravě
796		na rostlinná strava je víc jako odlehčená. Tomu tělu	
797		je po tom víc jako lehký, než po tý masitý, no.“	
798		N.: „ <i>Tak já ti děkuju za rozhovor.</i> “	



## Příloha č. 9 - tabulka etika

Rozhovor – respondentka S - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Postoj - <b>Etika</b>	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b> Informuje se	11-12/1	„Zjišťovala jako informace o mléčným průmyslu. O vaječným průmyslu a takhle.“
	41-43/2	„A střední, myslím, že ve třetáku, ve čtvrtáku, si jako začínala o tom číst. A nějak se jako vzdělávat v tadytý rovině.“
	44-45/2	„Zjišťovat, co to teda je a proč to mamka nejl.“
	73-75/3	„A jak jsem si zjišťovala další informace a četla jsem, co vlastně dělaj s těma zvířatama.“
	155-156/6	„Když mám nějaký nový produkt, tak se snažím si o něm jako co nejvíc zjistit.“
Nezabíjí hmyz	258-261/9	„Už jsem na takový své úrovni, že prostě nezabíjím nic, co jako nutně pro mě není, myslím tím třeba jako komáry, nebo jako mouchy, nebo něco takovýho.“
Nenosí kožené věci	140-141/5	„Což se týká nějakých kožených věcí, který jsem třeba dostala. Jako úplně to nechci nosit.“

Nepoužívá dekorativní kosmetiku	144-145/5	„A to samý s kosmetikou. Já jsem ji pak vlastně přestala používat.“
	129-131/5	„Já jsem chtěla nějakou tu bez těch živočišnejch produktů, takže jsem si přestala kupovat kosmetiku.“
Nekonzumuje živočišné produkty	240-241/9	„Že tím, že jsem přestala jíst cokoli živočišného.“
	63-65/3	„Ale takovej ten hlavní důvod bylo jako to, že jsem ho přestala jíst z těch etických důvodů.“
<b>MYŠLENÍ</b> Není správné ubližovat zvířatům	526-527/18	„Jsem jako přestala jíst úplně cokoli jako živočišného.“
	47-49/2	„A vlastně jsem si přišla na to, že to nechci podporovat. Nechci v tom jako pokračovat.“
	82-84/3	„Pro mě to ztrácí jako smysl to dělat vůbec. Nebo se do toho jako zapojovat.“
	462-464/16	„No to hlavní jako asi byly opravdu ty zvířata. To bylo to opravdu nejvíc důležitý pro mě. To, že prostě nechci, aby se jim dělo to, co se jim děje.“
	263-266/9	„Ale nějak jako to vlastně nechci dělat. Protože i přijde, že je to zbytečný. A protože mi přijde, že na to nemám úplně právo a tak. Má to pro mě takovej duchovní význam.“
	457/16	„Ne kvůli sobě, ale kvůli zvířatům.“

	466-468/16	„No to hlavní jako asi byly opravdu ty zvířata. To bylo to opravdu nejvíc důležitý pro mě. To, že prostě nechci, aby se jim dělo to, co se jim děje.“
Měla bych pro záchranu zvířat něco udělat	464-467/16	„Mě několikrát napadlo, že bych se zúčastnila nějakých jako akcí, kde se ty zvířata přímo jako zachraňují.“
Jsme si rovni	255-257/9	„Začala jsem prostě jako vnímat sebe a cokoli jako živýho na stejný úrovni, což jsem předtím vůbec takhle nemívala.“
Využívat zvířata je špatné - Testování na zvířatech není správné	127-129/5	„Jakou kosmetiku si kupovat a tak. Ale zároveň jsem nechtěla tu testovanou.“
<b>CÍTĚNÍ</b> Znechucení	11-15/1	„Zjišťovala jako informace o mléčným průmyslu. O vaječným průmyslu a takhle. A dozvídala jsem se, že je to teda stejně hrozný, jako ten masnej.“
	44-45/2	„Přišla na to, že je to vlastně dost šílený ten masnej průmysl.“
Úleva	59-62/2-3	„A když jsem to maso jako vyloučila, jak se mi strašně ulevilo a bylo to jako v pohodě. Takže krom toho, že jsem se cejtila dobře já, jako, že ho nejím, tak jsem se cejtila dobře i jako tělesně.“
	511-512/18	„Jsem ráda, že už to jako není.“
Zcitlivění	252-255/9	„Jsem hodně zcitlivěla. I jako ke zvířatům a i k lidem.“

Jíst čistě	390-391/14	„Mi to dává takovej ten příjemnej pocit toho, že jím vlastně jako čistě.“
	392/14	„Je to hezčí pro mě, to jídlo.“
Nepodílet se	387-390/13-14	„Když vím, že jím podle sebe nějak jako etičtěji, tak to mám spojený jako s tím, že jsem ráda, že díky mému jídlu se nic jako neděje a můžu si to jako vychutnat.“
	46/2	„A že do toho nechci vůbec patřit.“
	470-471/16	„Ten pocit toho, že už vůbec nechci, aby se to jako dělo.“
Soucit se zvířaty	255-257/9	„Začala jsem prostě jako vnímat sebe a cokoli jako živýho na stejný úrovni, což jsem předtím vůbec takhle nemívala.“
	263-266/9	„Ale nějak jako to vlastně nechci dělat. Protože i přijde, že je to zbytečný. A protože mi přijde, že na to nemám úplně právo a tak. Má to pro mě takovej duchovní význam.“
	457/16	„Ne kvůli sobě, ale kvůli zvířatům.“
Úcta ke zvířatům	466-468/16	„No to hlavní jako asi byly opravdu ty zvířata. To bylo to opravdu nejvíc důležitý pro mě. To, že prostě nechci, aby se jim dělo to, co se jim děje.“
	254-255/9	„Že z týhleto psychický stránky mám i nějakou jako větší úctu vůči lidem a tak.“

Vzteky	464-465/16	„Jsem v tom až moc ponořená, tak úplně mě to jako hrozně štve. A chtěla bych s tím jako něco dělat.“
--------	------------	--

## Příloha č. 10 - tabulka ekologie

Rozhovor – respondentka S - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Ekologie	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b> Minimalismus - Nakupuje méně  - Žije s málem  - Nepoužívá dekorativní kosmetiku	94-96/4	„Jako plýtvání těma věcma a nakupování novýho a novýho oblečení. Jakože teď prostě nakupuju jenom v sekáčích...“
	119-120/4-5	„Prostě jsem dost utrácela i za kosmetiku a hodně sem se malovala.“
	404-405/14	„Tím, že jsem začala žít ekologicky, tak jsem přestala potřebovat tolik věcí k životu“
	421-422/15	„Z tý kosmetiky. Že už ji nepoužívám tolik. Že mi stačí jenom mejdlo a kartáček.“
	424-429/15	„Nepotřebuju toho takový kvanta, jako jsem měla vždycky. Jsem měla taštičku na kosmetiku a bylo toho tam hrozně moc. Takže teďko toho mám úplně hodně málo. A i nějakejch jako, i oblečení a takových věcí. Že se to zjednodušilo, že se to zredukovalo.“
	144-145/7	„A to samý s kosmetikou. Já jsem ji pak vlastně přestala používat.“

Informuje se	155-156/6	„Když mám nějaký nový produkt, tak se snažím si o něm jako co nejvíc zjistit.“
	165-167/6	„Největší zdroj informací je ten facebook, no. Tam se dá zjistit jako hodně věcí o tom.“
	88-90/3-4	„Tím, že jsem přešla na veganství, jsem se začala hodně zajímat i o ekologii.“
Recykluje	96/4	„A snažím se o recyklaci.“
	113-114/4	„Odpad jsme jako tak trochu třídili i předtím doma v domácnosti.“
Používá ekologicky šetrné čisticí prostředky - přestala používat chemické prostředky	97-100/4	„Že jsem přestala znečišťovat přírodu chemicky. Jako že se snažím se mýt jenom přírodníma šampónama. A teď jsem vlastně přešla na no poo.“
	161-164/6	„Ale asi mým největším zdrojem by bylo to vůbec jako nekupovat. Jakože to vynechávat, nebo tak. Snížila jsem se jenom fakt na nějaký jako používání mýdla a šamponů“
	165-166/6	„Snažila jsem se to jako úplně vyloučit.“
	- vyrábí si čisticí prostředky	417-420/14-15

Chodí pěšky	701-704/24	„A jako jezdím dost jako veřejnou dopravou, když už teda vůbec jezdím. Chodím pěšky. Taková věc, jakože se snažím nejezdit ani tolik autobusama.“
Používá věci z recyklovatelných materiálů	428/15	„Mám zrovna ten bambusovej.“
	431-432/15	„Používám tady tyhle ty ekologičtější kartáčky.“
<b>MYŠLENÍ</b>		
Doprava zatěžuje planetu		
- Doprava znečišťuje planetu	714-717/24	„Ne, to bylo vždycky tak nějak jako přirozeně. Že si myslím, že se nějak extrémně nevyužívaly dopravní prostředky. Nejezdila jsem všude autem, nelítala jsem každý den letadlem.“
	707-709/24	„Vždycky jedu s někým hromadně. Že bych to nějak jako extrémně řešila, to asi ne.“
- Letecká doprava zatěžuje planetu	706-708/24	„To taky řeším. Ale né asi úplně tak extrémně, protože jsem člověk, kterej letěl teď po nějakých pěti letech někam.“
Třídění odpadu je správné	96/4	„A snažím se o recyklaci.“
Nepotřebuji tolik věcí	94-95/4	„Jako plýtvání těma věcmama a nakupování novýho a novýho oblečení.“
Planetu bychom měli chránit	481-786/17	„Jsem vůbec nepřemejšlela nad tou ekologií takhle jako hodně. Věděla jsem, že nějaký problémy ekologický jako jsou, ale



<p><b>CÍTĚNÍ</b> Cítí se uvědoměleji</p>	<p>65-66/3</p>	<p>nějak jsem to jako úplně neřešila. Přemejšlela jsem nad tím právě pak až nějak jako víc intenzivnějš, ale předtím úplně jako ne.“</p>
	<p>481-486/17</p>	<p>„Pak k tomu se teda přidávaly i ekologický důvody.“</p>
<p>Toleruje dopravu</p>	<p>697-698/24</p>	<p>„Jsem vůbec nepřemejšlela nad tou ekologií takhle jako hodně. Věděla jsem, že nějaký problémy ekologický jako jsou, ale nějak jsem to jako úplně neřešila. Přemejšlela jsem nad tím právě pak až nějak jako víc intenzivnějš, ale předtím úplně jako ne.“</p>
		<p>„To jako, to taky řeším. Ale né asi úplně tak extrémně.“</p>

## Příloha č. 11 – tabulka zdraví

Rozhovor – respondentka S - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Postoje - <b>Zdraví</b>	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b>		
Hlídá si stravu		
- Suplementuje	316-318/11	„Snažím se to jako nahrazovat. Třeba tu B12, která je klasická, tak tu doplňuju. Jinak se jako nějak snažím to doplňovat stravou.“
- Stravuje se zdravě	751/26	„Takže se snažím jíst o hodně zdravějš.“
	323-324/11	„Snažím se o sebe starat i po tadytý stránce. Jako je strava.“
Nechala si udělat testy	318-320/11	„Letos jsem si nechala udělat i jako testy normálně krve, jestli mi nechybí žádný vitamíny nebo tak.“
<b>MYŠLENÍ</b>		
Smažené věci jsou nezdravé	754-756/26	„Takový ty smažený věci. Ta si dělá takovýhle to, ale já jsem nikdy na takovýhle věci nebyla. Takže se snažím jíst o hodně zdravějš.“
Nedostatek B12 ve veganské stravě	316-317/11	„Snažím se to jako nahrazovat. Třeba tu B12, která je klasická, tak tu doplňuju.“
Veganství je zdravé	748-751/25-26	„Takže se snažím jíst o hodně zdravějš. Přijde mi, že to maso je takový jako hrozně tučný a těžký. Což na rostlinná strava je

<b>CÍTĚNÍ</b> Cítí se zdravější	61-62/3	víc jako odlehčená. Tomu tělu je po tom víc jako lehký, než po tý masitý.“ „Jsem se cejtala dobře i jako tělesně.“
	62-63/3	„Že mi vlastně jako nebylo blbě a bylo to jako lepší.“
Cítí se lehká	752-754/26	„To maso je takový jako hrozně tučný a těžký. Což na rostlinná strava je víc jako odlehčená. Tomu tělu je po tom víc jako lehký, než po tý masitý, no“

**Příloha č. 12 – tabulka druží**

Rozhovor – respondentka S - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Ostatní	řádek/strana	klíčová slova
<p><b>BLÍZCÍ</b> Ohleduplnost</p> <p>Táta se strachuje o zdraví dcery</p> <p>Podpora</p>	<p>221-223/8</p> <p>225/8</p> <p>229-233/8</p> <p>326-329/11</p> <p>331-335/12</p> <p>596-600/20-21</p>	<p>„Oni tím, že to vědí, tak nějak jako počítaj s tím, že když se jdeme někam najíst, že jdeme tam, kde se můžu najíst i já.“</p> <p>„To berou dost ohleduplně.“</p> <p>„Je to tak, že já si koupim někde něco, oni koupí někde něco a jdeme jako někam spolu. A je to takový jako, je to vzájemný, je to dost ohleduplný v tomhle. Není to tak, že bych se nenajedla v tu chvíli, nebo tak.“</p> <p>„Táta je takovej masojed, tak má jako strach, aby mi nic nebylo. A aby mi něco nechybělo a abych nebyla nemocná. A strašně to řeší a pořád se mě na to ptá.“</p> <p>„Mi kupujou veganský proteiny. Teďko mi koupili manu. Tak jako snažej se to jako doplňovat po tý mojí stránce. Že mi to nevnučujou, to maso, ale prostě snažej se mě jako podporovat i v tomhle.“</p> <p>„Už se to posouvá k těm věcem, který nejsou tak jako čekatelný. Že už to není jenom nějaký oběd, jako třeba</p>

		špagety. Nebo tak. Ale, že už se to posouvá na nějakou hranici, která třeba není úplně běžná.“
	337-342/12	„Oni jsou hodně proti tomu a byli by hrozně rádi, kdybych si dala ten řízek a husu s nima k obědu, ale vědí, že mě nepřesvědčej. Tak se mi snaží pomáhat alespoň takhle. Oceňuju, že hledají nějakou tu alternativu k tomu, jak to řešit.“
Rodina veganství přijala	332-335/18	„Jakože to bylo hodně náročný jim to vůbec vysvětlit. Vysvětlit tu podstatu toho. Myslím, že to nechápou jako dodnes. Ale už si na to nějak zvykli.“
Babička hledala alternativu k vaření	579-588/20	„Takže ta reagovala na to jako dost odmítavě. Ale tím, že ona je taková pohostinná a snaží se, vždycky, když za ní někdo přijede, ho pohostit. Tak hledala nějakou alternativu toho, co mi dělat. Takže mi vždycky připraví něco zeleninovýho.“
Nevlastní mamka udělala raw dort	592-595/20	„To se docela posunulo a změnilo. Za což jsem hrozně ráda. Dokonce letos na moje narozeniny moje nevlastní mamka udělala raw dort.“
Šíření veganství		
- Radost z přechodu ostatních na veganství	272-274/10	„Moje nejlepší kamarádka, tak ta se stala taky vegankou postupem čau.“
	274-275/10	„A vlastně i moje sestra. Tu jsem taky dost ovlivnila na veganství.“
- Snaží se šířit informace o veganství, protože ostatním chybí	301/11	„Občas jsem sdílela nějaký video nebo myšlenku.“

	282-284/10	„A jeden večer jsme specializovali přímo jako na veganskou stravu, dělali jsme veganskou večeři.“
- Ovlivňuje lidi tím, že jim vaří	304-305/11	„Ovlivňuju teda tím, že lidem vařím. Že jim ukazuju tu dobrou stránku veganství.“
	309-311/11	„Spolubydlící, tý vařím. Takže ta z nějakých sedmi dnů, šesti dnů v týdnu, jí vegansky, protože jí vařím.“
	311-312/11	„Ale to je asi taková moje největší síla ovlivňovat.“
- Veganství jako svobodná volba	444-446/15	„Je to jako nějaká cesta, ke který si musí dojít každé podle svého a podle svého přesvědčení.“
	446-449/15	„Když to ten člověk dělá jenom na základě toho, že to chce zkusit, nebo to někde slyšel, že to tak dělaj všichni, tak u toho vůbec nevydrží.“
	453-454/16	„Je možný, že s k tomu možná dojdou časem.“
<b>OSTATNÍ</b> Lidé nepřemýšlejí	103-108/4	„Některý věci jsou nám servírovaný dost jednoduše a my se vlastně vůbec nezamýšlíme nad tím, co za tím stojí. Nebo vůbec jak to vzniká. A to veganství tohle otevírá si myslím. Že člověk začne přemýšlet vůbec nad tím, kde se to bere.“
Konzumace masa jako omezenost	27-211/7-8	„Trochu to omezení je. Což nemyslím v tom, smyslu, že to omezuje nějak jako mě, nebo tak. Ale je to omezení v tom

		smyslu pro lidi, kteří neumějí nějak alternativně vařit. Češi mi přijde, že jsou takoví masoví.“
	211-213	„A bez toho masa neuměj uvařit vůbec nic. Žádný jídlo, jako aby jim chutnalo.“
	2013-214	„Že mi přijde, že jsou omezený jako oni hrozně v těch svých chutích.“
Lidé si myslí, že je veganství nezdravé	324-326/11	„Bejt nemocnej je pro vegana to nejhorší, co může bejt. Protože pak mu ty lidi jako říkaj, no, to máš z toho.“
Lidé neví, že je správné nejíst zvířata		
- Toleruje lidi, konzumující maso, ale domnívá se, že ještě nejsou tak daleko, aby prozřeli	440-444/15	„Rozhodně mi to nevadí. Jako není to tak, že bych se na ně dívala jako skrz prsty. Prostě je odmítala, že bych s nima jako nechtěla bejt. Mně je to jako jedno. Vím, jako v čem, jak vyrůstali. Je prostě jasný, že né každej jako si k tomu dojde.“
- Konzumovat maso je normální, ale není to správné	453-456/15	„Jenom každej to máme jako jinak. Je možný, že s k tomu možná dojdou časem. Každopádně mi to jako nevadí.“
Všichni lidé jsou na stejné úrovni	451-453/15	„Lidi, co se stravujou jako normálně, že nejsou špatný. Nebo jako nejsou lepší. Je to na stejný úrovni.“
Byla by raději, kdyby lidé maso nejedli	456-458/15	„Ale samozřejmě bych byla radši, kdyby to maso nejedli. Ale ne kvůli sobě, ale kvůli zvířatům. Ale prostě to takhle je a nevadí mi to.“

Lidé zavrhnou veganství	723-725/44	„Takový důležitý, což si myslím, že je úplně normální je, aby to ti lidé jako nezavrhovali.“
Šíření veganství		
- Přání, aby lidé veganskou stravu vyzkoušeli	327-328/44	„Než rovnou říkat, že to je blbost, nebo že to nemá smysl.“
	725-726/44	„A snažili se tam najít něco dobrého pro sebe. Aby si to třeba občas zkusili.“
- Lidé nejsou dostatečně informováni	726-727/44	„Nebo vůbec, aby si o tom něco přečetli, nebo obecně něco zjistili.“
- Radost ze sdíleného veganství	285-289/10	„Od té doby, co jsme vlastně dělali veganskou večeři, tak se ty vegani scházejí každý měsíc bez toho, aniž bysme to pořádali my. Tak to je pěkný.“
- Radost z šíření veganství	290-293/10	„Je super, že ty lidi jako držejí a nabalují na sebe větší a větší množství. Teďko vlastně přespříští týden bude znova další, takže se těším.“
<b>VEGANI</b> Neidentifikuje se se skupinou	284-285/10	„Tak se ty vegani scházejí každý měsíc.“



## Příloha č. 13 – tabulka dříve

Rozhovor – respondentka S - vnořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Dříve	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b>		
Hodně nakupovala	91-92/4	„Dřív jsem prostě to vůbec neřešila a nakupovala jsem hrozně věci.“
Hodně cvičila	345-347/12	„Než jsem přešla, tak jsem docela dost cvičila. Já jsem tu pubertu prožívala tak, že jsem chodila do posilovny.“
Zajímala se o stravování	347-349/12	„V té době jsem se zajímala o nějaký jako bílkoviny a to to, jak vůbec jíst.“
	347-352/12	„V té době jsem se zajímala o nějaký jako bílkoviny a to to, jak vůbec jíst. Ale spíš jsem držela takový ty šílený diety. Ty jo, bylo to takový dost nesmyslný období, když na to koukám zpětně. Ale už v té době jsem se zajímala o to, co jím.“
Nezajímala se o mikroživiny	368/13	„Ale jako vyloženě, že bych řešila jako nějaký vitamíny a to, jestli je to tělo nějak extra zdravý, to jsem jako úplně neřešila.“
Vlastnila mnoho kosmetiky	352-355/12	„Měla taštičku na kosmetiku a bylo toho tam hrozně moc. Takže teďko toho mám úplně hodně málo.“
Konzumovala maso	40/2	„Nechala nás jako jíst maso.“

	425-427/15	„Vlastně, když jsem se předtím stravovala, tak jsem se snažila dodržovat ty bílkoviny, takže jsem jedla hodně ryb a vůbec jako masa.“
	372-375/13	„Jako dost normálně. Asi jako každé člověk. Že jsem jedla maso tak nějak jako, jak jsem na něj měla chuť. Nebo jak jsem si ho mohla kde dát. Vlastně vůbec jsem nad tím jako nepřemýšlela.“
Konzumovala maso i vegetariánskou stravu	476-480/16-17	„Takže sem jedla jako, tak trochu na půl. Ale víc masově.“
Byla jsem sobec	397-400/14	„Myslela spíš na sebe. Pak, když jsem přešla na to veganství, tak jsem vlastně začala uvažovat nad zvířatama a nad tím světem.“
Nepřemýšlela nad utrpením zvířat	476-480/16-17	„Jako dost normálně. Asi jako každé člověk. Že jsem jedla maso tak nějak jako, jak jsem na něj měla chuť. Nebo jak jsem si ho mohla kde dát. Vlastně vůbec jsem nad tím jako nepřemýšlela.“
<b>MYŠLENÍ</b> Myslela na sebe	397-400/14	„Myslela spíš na sebe. Pak, když jsem přešla na to veganství, tak jsem vlastně začala uvažovat nad zvířatama a nad tím světem.“
Konzumovat maso bylo normální	476-480/16-17	„Jako dost normálně. Asi jako každé člověk. Že jsem jedla maso tak nějak jako, jak jsem na něj měla chuť. Nebo jak jsem

<p><b>CÍTĚNÍ</b> Sójové řízky měla raději, než masové</p> <p>Nevnímalala tolik chuť jídla</p>	<p>499-500/17</p> <p>493-494/17</p> <p>397-400/14</p>	<p>si ho mohla kde dát. Vlastně vůbec jsem nad tím jako nepřemejšlela.“</p> <p>„To bylo takový jako normální pro tu danou chvíli.“</p> <p>„Sójový řízky jsem právě měla jako radši, než ty masový.“</p> <p>„Dalo mi víc chutí, který jsem dřív tolik nevnímala. Přišlo mi, že všechno bylo moc překořeněný. A musela se tam ta chuť hodně dodávat, aby to nějakou chuť vůbec mělo.“</p>
---	---	---

## Příloha č. 14 – tabulka proces

Rozhovor – respondentka S - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: <b>Proces</b>	řádek/strana	klíčová slova
Začínala vegetariánstvím	4/1	„Jsem začínala vegetariánstvím“
Náročnost		
- Počáteční náročnost veganství	7/1	„Bylo jako složitější, protože jsem musela hledat nový způsoby, jak to vůbec dělat“
	648-649/22	„Jako teďko po těch dvou letech, možná víc, tak už to není tak těžký.“
	671-674/23	„Dřív to bylo horší. Ale taky tím, že já vím, který potraviny jsou jako v pohodě, který si můžu dát. Tak je to i pro mě jednodušší být na týhleto stravě.“
- Dřív jsem byla normální, ale změnila jsem hodnoty	636-638/22	„Občas jsem si úplně jako říkala. Kéž bych prostě byla normální a vykašlala se na to, na nějaký svoje hodnoty.“
- Počáteční nedůslednost v dodržování veganské stravy	542/19	„A tak jsem přišla k tý veganský stravě. Ale bylo to dost těžký, tak to jsem si občas ještě něco dala. Tak jsem to na začátku dost flákala. Nebylo to tak striktní, jak jsem chtěla.“
- Náročnost sdělení ‚Jsem vegan‘ a obava ze sdělení	529-532/18	„To bylo teda hodně náročný. Jako vůbec jsem to nechtěla ani doma úplně říkat.“

<p>- Náročnost obhajování veganství</p>	533-534/18	„Spíš doma to bylo takový náročnější.“
	553-555/19	„Musela si to pořád, každé týden obhajovat jako doma. Vždycky jsem přijela za tatínkou a prostě vůbec, proč to nejím, a co nejím, a že teda nejím nic.“
	622-628/21	„Jakože to bylo hodně náročný jim to vůbec vysvětlit. Vysvětlit tu podstatu toho.“
	17-21/1	„A bylo to složitější v tom, že sem si to musela obhajovat sama.“
	521-522/18	„Že to bylo právě ze začátku dost těžký. Já jsem v tomhle docela paličák, takže čím těžší to jako bylo, tím jako víc jsem si za tím stála. Což jako pořád stojím, ale předtím to bylo takový to, že mi to pořád vymlouvali a furt se mě na to ptali. Takže jsem to musela pořád obhajovat.“
	562-563/19	„Se to pak obhajovalo mnohem, mnohem hůř.“
<p>Informovanost</p> <p>- Vlivem informací se rozhodla stát vegankou</p>	13-16/1	„A dozvídala jsem se, že je to teda stejně hrozný, jako ten masnej. A díky tomu jsem se jako rozhodla, že s tím chci jako skoncovat.“
	47-50/2	„A vlastně jsem si přišla na to, že to nechci podporovat. Nechci v tom jako pokračovat. Takže jsem se právě rozhodla, že to teda jako ukončím a přestala jsem jíst maso úplně.“

- Zjišťování informací	43-44/2	„A tak jsem si začala zjišťovat, co to teda je a proč to mamka nejí a tak.“
	159-160/6	„Jestli jako ty značky a certifikáty vůbec platěj. Já si pak čtu ty články o těch věcech.“
	11-12/1	„Zjišťovala jako informace o mléčným průmyslu. O vaječným průmyslu“
- Facebook jako největší zdroj informací	153-154/6	„Úplně nejvíc informací mám asi z facebooku.“
	165-167/3	„Největší zdroj informací je ten facebook, no. Tam se dá zjistit jako hodně věcí o tom.“
Veganství jako životní styl	366-371/13	„Určitě to spolu nějak jako souvisí. Vůbec dohromady to nějak začalo působit. Tím, že jsem se zajímala vůbec o to, co jím, a o nějaký zdravotní stránky. Plus ty etický důvody, takže se to nějak jako spojilo a z toho vzniklo veganství.“
	86-88/3	„Vlastně asi úplně všechno. Ze je to takovej u mě jako životní styl hodně. Hodně věcí to jako ovlivnilo v mým životě.“
Veganství jako trvalé rozhodnutí	608-610/21	„Že to není jenom na krátkou chvíli, ale na teda, že to už jako bude můj životní styl napořád.“
	628-629/21	„Jsem byla přesvědčená, že to je ta správná jako cesta pro mě.“
- Zájem o ekologii díky veganství	65-66/3	„Pak k tomu se teda přidávaly i ekologický důvody.“

- Změna vztahu k nakupování	88-90/3-4	„Tím, že jsem přešla na veganství, jsem se začala hodně zajímat i o ekologii.“
	96-99/4	„A snažím se o recyklaci vůbec jako všeho. A taky, co se týče toho, že jsem přestala znečišťovat přírodu chemicky. Jako že se snažím se mýt jenom přírodníma šampónama. A teď jsem vlastně přešla na no poo.“
	404/14	„Jsem začala žít ekologicky.“
	90-93/4	„Změnilo celou rovinu mého vnímání. Jakože dřív jsem prostě to vůbec neřešila a nakupovala jsem hrozně věci, co se týče oblečení a jídla.“
	93-96/4	„A to veganství vlastně jako ovlivnilo vnímání. Jako plýtvání těma věcmá a nakupování novýho a novýho oblečení. Jakože teď prostě nakupuju jenom v sekáčích.“
	105/14	„Jsem přestala potřebovat tolik věcí k životu.“
	424-425/15	„Nepotřebuju toho takový kvanta, jako jsem měla vždycky.“
	426-430/15	„Takže teďko toho mám úplně hodně málo. A i nějakých jako, i oblečení a takových věcí. Že se to zjednodušilo, že se to zredukovalo. Že toho člověk vlastně nepotřebuje tolik, kolik si myslí.“

Vzor vegetariánství v rodině	34-37/2	„Moje mamka, když už mě čekala, tak nejedla maso. Že byla vlastně jako vegetariánka. A když jsem byla malá, tak jsem nejedla maso nějaký čas.“
	489-490/17	„Mamka teda vařila i vegetariánsky.“
Přestala jíst maso z etických důvodů	63-66/3	„Ale takovej ten hlavní důvod bylo jako to, že jsem ho přestala jíst z těch etických důvodů. Kde pak k tomu se teda přidávaly i ekologický důvody.“
Prozření	99-103/4	„To jako hodně ovlivňuje. A vlastně vůbec nějaký dívání se na svět. Přestání nějakýho nevidění těch věcí a víc jako prozívat a ovlivňovat to. Nejen tupě následovat.“
	374-380/13	„Myslela spíš na sebe. Pak, když jsem přešla na to veganství, tak jsem vlastně začala uvažovat nad zvířatama a nad tím světem. Takže se tak jako obrátila stránka toho vnímání toho jídelníčku jako něčeho většího, než jsem já.“
Postupné přecházení na veganství	137-139/5	„Nebylo to jako nějak extrémně radikální. Ono to asi vždycky tak nejde. Protože jakoby ten člověk má ještě nějaký ty věci, který má z minulosti. Takže se je jakoby snaží využívat a tak.“
	146-147/5	„Šlo to nějak tak jako postupně odebírat ty věci. A přibírat jako nový.“
Veganství neškodí zdraví	318-323/11	„Letos jsem si nechala udělat i jako testy normálně krve, jestli mi nechybí žádný vitamíny nebo tak. A zjistila jsem, že vůbec.“



Pocit zisku	395-396/14	Že z týchletý stránky jsem úplně v pořádku. Tím se zase potvrzuje myšlenka toho, že se to dá zvládnout.“
	305-307/14	„Spíš víc dalo, než jako vzalo. Myslím si, že určitě. Myslím si, že mi víc dalo.“
	504-506/17	„A myslím si, že mě to dost jako obohatilo a zároveň jako zjednodušilo.“
Lituje, že se nestala vegankou dříve	501-502/17	„Na jednu stranu, kdybych byla třeba vegan od začátku, tak bych si mohla myslet, že o něco jako přicházím. Nebo že mi jako něco chybí.“
Nevnímá jako chybu, že konzumovala živočišné produkty	502-503/17	„Byla jako mnohem radši, když bych s veganstvím začala už dřív.“
	505-507/17	„Jinak si jako nemyslím, nemyslím si o tom, že to byla nějaká chyba.“
Veganství jako volba	15-16/1	„Jsem si tím musela projít.“
	516-519/18	„Jsem se jako rozhodla ze dne na den.“  „Tím, že jsem to vlastně jenom omezila, tak jsem si mohla i vybrat. Jakože jsem si mohla vybrat, mezi těma dvěma stranama toho.“

## Příloha č. 15 - Přepis rozhovoru IPA

1	N.: „Vyprávějte mi o tom, jak jste se stala	
2	vegankou?“	
3	G.: „Takže já jsem veganka téměř čtyři roky a	
4	studovala jsem vejšku a tam byla moje kamarádka	K veganství si našla cestu díky kamarádce, která byla
5	vegetariánka. A tak jsme se o tom nějak bavily a	vegetariánkou (p. k.)
6	více méně pomocí internetu, pomocí videí, co jsem	
7	viděla, pomocí toho, co jsem slyšela, tak jsem se	
8	stala vegetariánkou a asi dva dny na to vegankou.	Přechod na veganství byl rychlý (p. k.)
9	Od té doby jsem veganka. Jakože jsem si přečetla	Impulzem pro přechod na veganství byl článek ‚Pravda
10	vlastně pravdu o mlíku. Jak se bere mlíko, protože t	o mléku‘
11	jsem do teď jako nevěděla. To vím až od té doby.	
12	Protože třeba můj táta, jo, kterej pracoval na farmě	
13	a na JZD, tak jako říkal, že ty krávy musej dávat to	
14	mlíko, protože jinak by je to bolelo. Takový ty	
15	starý prostě názory. A já jsem v tom žila celou	Vliv faktů o mléčným průmyslu ovlivnilo přechod na
16	dobu. Pro mě to bylo prostě normální. A pak jsem	veganství (k. k.)
17	se dozvěděla pravdu a fakt jako dva dny na to, ani	
18	ne, jsem se stala vegankou. A jsem jí do teď. Jako	
19	vždycky jsem chtěla bejt, nějak jsem cejtila, že to	Pocit, že konzumovat maso není správné měla už dříve
20	není úplně v pohodě, to, co jím. Jakože maso,	(p. k.)
21	vždycky jsem jedla maximálně kuřecí. Pamatuju si,	
22	že jsme měli králíka. Že na zahradu nám utek králík	Vzpomíná na králíka, o kt. pečovala, ale její mamka ho
23	a já se o něj starala a pak prostě asi měsíc na to mi	nakonec uvařila. Nevnímá to jako správné. (p. k.)
24	máma přinesla králíka jako k obědu. Tak si říkám,	
25	že to asi není úplně v pohodě. A když jsem to	Nepochopení v rodině (k. k.)
26	přednesla kdysi dávno doma, že bych nemusela jíst	
27	maso, tak byl velkej problém. Protože maso se	
28	přeci musí jíst, že jo. Jsem ve vývinu, kosti, že jo.	
29	A tak. V té době jsem měla sto kilo. Takže to bylo	Ještě v době konzumace masa měla nadváhu (p. k.)
30	dobrá. Nějaký vývin jsem jako nepotřebovala. Ale	

31		pak jsem se odstěhovala od našich, vzala jsem si	Přechod až po odstěhování od rodičů (p. k.)
32		vlastní rozum a stala jsem se vegetariánem a pak i	
33		veganem.“	
34	Informuje se	N.: „ <i>Takže ten přechod zapříčinilo nějaký video, co</i>	
35		<i>jste jako viděla?</i> “	
36		G.: „Video, co jsem četla, filmy, dokumenty.	Filmy, dokumenty, knihy, kamarádka jako zdroj
37		Potom ta rozprava s tou mojí spolužačkou.“	informací (p. k.)
38		N.: „ <i>A jaký video?</i> “	
39		G.: „Na internetu, na internetu. Nepamatuju si jaký,	
40		jo.“	
41	Znechucení	N.: „ <i>Jako nějaký o jatkách?</i> “	Impulz k přechodu na vegetariánství bylo video o
42		G.: „Přesně, o jatkách. Posléze o mlíku. Ale hlavně	jatkách a halal mase. K přechodu na veganství
43		ty jatka a halal. V té době se to začalo strašně šířit.	dopomohlo video o mléku (p. k.)
44		Takže halal. To byl jako, ten mě fakt zasáhl hodně.	Silný zážitek při sledování videa o halal mase (k. k.)
45		Myslím, že i probíhalo nějaký video, napříč celým	
46		internetem. A přesně tam byly ty ukázky toho, jak	
47	Znechucení	se to dělá. Takže jako tak.“	
48		N.: „ <i>Takže jste se stala vegankou, protože Vám bylo</i>	
49		<i>líto zvířat?</i> “	
50		G.: „Jo, je to čistě, u mě je to čistě z etických	Etika na prvním místě (p. k.)
51		důvodů“	
52	Znechucení	N.: „ <i>A co pro Vás veganství znamená?</i> “	
53	Veganství je zdravé	G.: „Čistý svědomí. Prostě se na tom nepodílím.“	Čistě svědomí (p. k.)
54		N.: „ <i>Takže to má fakt souvislost jenom s těma</i>	
55	Cítí se zdravější	<i>zvířatama?</i> “	
56		G.: „Jenom s těma zvířatama. A ty zdravotní	Veganství jen z etických důvodů (p. k.)
57		benefity, který z toho potom vyplývají, to byl prostě	Přidružené benefity (p. k.)
58		bonus navíc. O tom jsem jakoby nevěděla. O to	
59		jsem se nezajímala. Že se sníží cholesterol. Že se	
60		mi zlepšila pleť. To je další bonus k tomu. Ale ten	Hlavní etika, ale spousta dalších benefitů se přidružilo
61		původní impulz, to byly jenom ty zvířata.“	(p. k.)
62			

63	Hlídá si stravu – dbá na množství	N.: „ <i>A přikládáte ty zdravotní benefity skutečně</i>	
64	bílkovin; měla bych jíst zdravě –	<i>veganství? Nemyslíte si, že to může být něčím</i>	
65	musím mít dost. přís. bílkovin	<i>jiným?‘‘</i>	
66	Hlídá si s. - dbá na mikroživiny	G.: „Ne, nenene. Jenom skutečně tím veganstvím.	Přemýšlení nad tím, co člověk konzumuje (p. k.)
67		A tím, co ten člověk teďko jí. Co musí jíst. Na to si	
68	Cítí se zdravější	musím dát pozor abych měla dostatek bílkovin,	
69		abych měla dostatek železa a dostatek minerálů.	
70		Předtím jsem jedla všechno, jedla jsem i ryby, ale	
71		jak říkám, cholesterol jsem měla sedm něco, teď ho	
72		mám pět. Jo, přikládám to fakt jenom tomu	
73		veganství. I pleť, i vlasy, i váhu. Všechno	Zdravotní benefity (p. k.)
74		přikládám jenom tomu veganství.‘‘	
75		N.: „ <i>A tím veganstvím se změnila jenom strava.</i>	
76		<i>Nebo ještě následovaly nějaký změny ve Vašem</i>	
77	Informuje se	<i>životě?‘‘</i>	Rychlý přechod na veganskou stravu, ale následování
78		G.: „Ze začátku strava, potom kosmetika a potom	dalších změn (k. k.)
79		oblečení. To znamená, nosím těžký boty, steely. A	Alternativy k známému (p. k.)
80		do té doby jsem je nosila a byly jednom z kůže.	
81	Nenosí kožené věci	Teď už jsem, díky Bohu, našla i veganský. Takže	
82		nosím jenom veganský.‘‘	
83		N.: „ <i>To jsem nevěděla, že jsou.‘‘</i>	
84		G.: „Jsou, syntetická kůže. Teda není to úplně	Pohodlnost (p. k.)
85		příjemný, jakože to není tak prošlapaný, ale jsou.	
86		Teď už je to mnohem lepší, teď už jsou i náhražky	Limitovaný výběr (p. k.)
87		za tu pravou kůži i v tom oblečení. Tehdy, před	
88		těma čtyřma rukama, bylo to dražší a né tak	
89	Používá veganskou kosmetiku	dostupný, jako je to teď. Ale řekla bych, že jako	Po změně stravy následují další změny (p. k.)
90		vegan byla ze začátku jenom ta strava a potom	
91		postupně, jak se do toho ten člověk dostává a	Nevyhledávání dalších informací (p. k.)
92		jakoby zjišťuje další a další informace, ačkoli je	
93		nevyhledává, paradoxně. Ty informace se k nám	
94			

95		prostě dostávají a tak se to jako změnilo přes tu	
96		kosmetiku a vlastně až přes to oblečení.“	
97		N.: „ <i>A co jste udělala se svojí starou kosmetikou? A</i>	Neschopnost minimalizovat staré oblečení (p. k.)
98	Zbytečně nevyhazuje věci	<i>se svým starým oblečením?</i> “	
99		G.: „Je to ve skříni a boty, které jsem měla, z té	
100		kůže například, tak ty tam pořád mám. Mám je tam.	
101		Jako nevyhodím je. Nevyhodím je, protože to by	
102	Zbytečně nevyhazuje věci	bylo úplně to nejhorší podle mě. Když už jsem si je	
103		prostě koupila, nebudu je vyhazovat. Takže jako,	Důsledkem veganství nebylo zbavení se veškerých
104		prostě jsou tam. Jsou tam a jako nevím. A stará	živočišných produktů (p. k.)
105		kosmetika, to se vyhodilo, prošlo to, dodělala jsem	
106		to. Jako nebylo to tak, no tak, teď budu vegan, teď	Nevyhodila by neveganské produkty (p. k.)
107		prostě všechno vyhodím. To v žádném případě.	
108		Prostě jsem to dodělala, případně uklidila. Ale	
109		v žádném případě bych to nevyhodila. To by bylo,	
110		si myslím, ještě mnohem horší. To by byla úplně	
111		zbytečná ztráta. No, takže tak.“	
112		N.: „ <i>A co teda hlavního se změnilo ve Vašem životě</i>	
113		<i>tím přechodem? Je tam ještě něco, co jste</i>	
114		<i>neřekla?</i> “	Přechod na veganství nevnímá jako změnu (p. k.)
115	Cítí se zdravější	G.: „Co se změnilo? Já nevím, já jako fakt nevím.	Okolí si uvědomuje jinakost (p. k.)
116	Nepodílet se	Je to takový, já to možná jako úplně nevnímám	
117	Cítí se silnější	jako změnu. Spíš to okolí. Že je to takový, jakože	Společnost vnímá přechod na veganství jako změnu,
118	Cítí se psychicky lépe	se pro ně strašně zajímavý, když mají vedle sebe	pro ni o změnu nešlo (k. k.)
119	Cítí se psychicky lépe	někoho, kdo nejí maso. To je takový v pohodě. Ale	
120		někdo nepije mlíko a nejí sýry, a to je takový divný.	Přirozená součást, plynulý přechod (p. k.)
121		Pro ně. Ale jako pro mě, já to neberu jako nějakou	
122		změnu. Pro mě to není něco odlišného. Jakože,	Etika a zdravotní benefity (p. k.)
123		rozumíte mi, jo? Že je to takový, pro mě je to	
124		přirozený. Pro mě se změnilo jenom ta zdravotní	
125		stránka a to, že se na tom nepodílím. A kupuju si	
126		teda jiný věci, protože jako se to změnilo pro mě	Okolí vnímá změnu (p. k.)

127		naopak. Mám víc síly. Asi jsem víc v pohodě, víc	Neznalost veganských alternativ ze strany rodičů (p. k.)
128	Nakupuje v jiných obchodech	vyrovnanější. Ale spíš to okolí to řeší. Pro okolí se	
129		to změnilo. Třeba rodiče nevěděj, co mi maj vařit,	
130		co maj kupovat. Když chci jít někam na večeři, tak	
131	Minimalismus – nakupuje méně	prostě já si dám pivo a hranolky. To je tak asi	
132		jediný, co si můžu dát. A nějakaj zeleninovej salát.	
133	Používá veganskou kosmetiku	Ale že by se změnilo něco radikálně, tak to asi	
134		úplně ne.“	
135		N.: „ <i>A Vy jste říkala, že teďko nakupujete jiný věci.</i>	
136	Minimalismus – nakupuje méně	<i>Nakupujeme i jiným způsobem? Třeba v jinejch</i>	Nakupování v jiných obchodech (p. k.)
137	Zbytečně nevyhazuje věci; Je	<i>obchodech s jinejma lidma?“</i>	
138	špatné plýtvat jídlem	G.: „Za prvý, nakupuju určitě v jinejch obchodech.	Nákup veganských produktů a nákupy v menší míře (p. k.)
139		Například tady v T Slavík, to je pro mě alfa a	
140		omega. Například v dmku si vybírám veganskou	
141		kosmetiku a nakupuju rozhodně míň. Protože ta	
142	Zbytečně nevyhazuje věci; Je	cena je někde jinde. Plácnu, pleťovej krém	Veganská kosmetika je dražší (k. k.)
143	špatné plýtvat jídlem	veganskej stojí čtyři stovky, obyčejnej stojí stovku.	Vegan jídlo stojí více peněz (p. k.)
144		Takže rozhodně míň, musí se tím šetřit. A i to jídlo	Nakupuje méně (p. k.)
145		je pořád dražší, než obyčejný jídlo. Takže i tím	
146		jídlem se musí šetřit. Že jakoby, takže kupuju toho	Šetří, nevyhazuje jídlo (k. k.)
147		míň. Kupuju toho míň a míň vyhazuju. To je fakt.	
148		Jakože se nestane, že by mi něco v lednici	
149		zplesnivělo, jako se to stávalo předtím. Takže tak.“	
150		N.: „ <i>A myslíte si, že je to jen kvůli financím, nebo je</i>	Nejen lepší hospodaření s penězi kvůli úsporám, ale i
151		<i>tam i nějakaj jinej faktor?“</i>	změna pohledu - jídlo se nevyhazuje (k. k.). Nedělá si
152		G.: „Né, je tam i to, že to prostě nechci vyhodit. To	zásoby, koupí si jen to, co potřebuje, a co zkonsumuje
153		si fakt radši koupím to, co potřebuju, plácnu, na ten	(k. k.)
154		tejden, víkend, ale nebudu si dělat zásoby na	
155		měsíc.“	
156		N.: „ <i>A dřív jste to měla stejně?“</i>	Byla vychovávána v tom, že je normální jídlo vyhodit,
157		G.: „Né, dřív jsem to měla tak, že jsem to prostě	že je normální vyhodit věc (p. k.)
158		neřešila. Předtím, jakože úplně. Byla jsem k tomu	

159		vedená, že je úplně v pohodě vyhodit jídlo. Že je	
160		v pohodě, když se něco rozbije, to vyhodit a né to	
161		spravovat.“	
162		N.: „ <i>A přikládáte tadytu změnu veganství? Nebo</i>	Není si jistá, zda změna postoje k jídlu a věcem je dána
163		<i>něčemu jinému?</i> “	veganstvím nebo vývojem v průběhu věku (k. k.)
164		G.: „Né, to asi spíš... no, možná taky. Možná taky.	
165		Je to ale asi spíš věkem. Jako není to tak, že jsem	Domnívá se, že jsou více ekologicky smýšlející lidé,
166		vegan, tak najednou budu chránit přírodu, protože	než je ona, ačkoli nejsou vegani (k. k.)
167		jsem vegan. Ne. Zním dost lidí, kteří prostě jedí	
168		všechno a zároveň se k té planetě chovají paradoxně	
169	Výčitky z vlastního chování	líp, než já. Že jako fakt tříděj úplně všechno a	
170	Recykluje; Třídění odpadu je	nevyhazují absolutně nic a sněděj skoro i plesnivý	
171	správné	jablko. Jo. Nepřikládám tomu, že je to veganství, je	Ovlivňují ji lidé, se kterými se setkává díky práci v bio
172		to spíš okolí těch lidí, s kterejma se já stýkám. Já	restauraci (p. k.)
173		pracuju tam, kde pracuju, v té Zahradě. Tak to na	
174		nás jako působí všechno. Jo, že tam choděj ty	
175		zákazníci, který si dají ten masovej talíř, jo. Ale	
176		potom vim, že jdou do nějaký demonstrace, plácnu,	
177		ke Greenpeace a fakt se k té planetě chovají třeba i	
178		líp, než já, ačkoli jedí to maso.“	
179		N.: „ <i>A u Vás to veganství není teda spojený</i>	Snaží se myslet v rámci svého veganství i na
180		<i>s nějakou ekologickou stránkou?</i> “	ekologickou stránku, ale ví, že by mohla pro planetu
181		G.: „Snažím se, snažím se. Ale není to 100%. To	dělat víc, než dělá (p. k.)
182		vim. Snažím se třídít, mám doma ty koše na plast,	
183		na papír a na bio odpad. Ale není to u mě 100%,	
184		není to 100%. Snažím se, ale mám mezery. To vim	
185		100%.“	
186		N.: „ <i>A máte to teďko o něco víc, než dřív?</i> “	Smýšlí více ekologicky, ale nepřikládá to veganství (k.
187		G.: „Jo, to rozhodně, to rozhodně. Ale nepřikládám	k.)
188		to úplně tomu veganství. Je to prostě další složka	
189		toho vývoje člověka. Souvisí to s tím, ale jakože by	
190		to bylo jenom kvůli tomu, to asi ne.“	

191		N.: „ <i>Takže i, kdybyste nebyla vegan, tak třídíte odpad?</i> “	
192	Čisté svědomí	G.: „To určitě, to určitě.“	Veganství jako přirozený vývoj (k. k.)
193		N.: „ <i>Jo. A jak vnímáte svůj vlastní přechod?</i> “	Cítí se lépe, ale jinak změnu nepocítuje (p. k.)
194		G.: „No, jak jsem řekla. Pro mě je to jako	
195		přirozený. Je to, nevím, cejtím se líp, ale že bych to	Přirozený a plynulý přechod (p. k.)
196		nějak pocítovala, to ne. Je to takový jako přirozený,	
197		pro mě je to přirozený. A ani už si jako nepamatuju,	Začátek veganství jako nakupování jiných surovin, ale
198		jakej ten přechod byl. Jenom vim, že jsem nějak,	stejná příprava pokrmů (p. k.)
199		před těma čtyřma rukama, začala kupovat jiný jídla,	Přechod pro ni neznamenal v životě změnu (p. k.)
200		ale vařila jsem stejným způsobem. A nevím, jako	
201		nepocítuju to, že by to bylo nějak jako milník. Jako	
202		on to je milník, pro mě, ale nepocítuju to, že bych	Jako vegan se cítí lépe (p. k.)
203	Znechucení	to měla nějak slavit, že jsem pět let vegan. Wow,	
204		pojďme to oslavit. To ne. Je to lepší, rozhodně je to	
205		lepší. Řekla jsem ty benefity, ty jsou obrovský,	Náhled okolí se změnil, ale ona veganství vnímá jako
206		hlavně to čistý svědomí. Ale jakože bych si z toho	přirozenou součást svého vývoje (k. k.)
207		nějak sedala na zadek, to ne. Říkám, to okolí to	
208		vnímá víc, ten přechod. Ty to jako hrotěj. Ty to	
209		hrotěj do teď. Ale jako, já to беру jako přirozenou	
210		součást mě.“	
211		N.: „ <i>A Vy jste říkala, že to bylo hodně náhlý a</i>	Na veganskou stravu přešla ze dne na den (p. k.)
212		<i>rychlý. Ten přechod.</i> “	
213		G.: „Jo, to určitě. To určitě. V podstatě, fakt to	
214		bylo, dalo by se říct, ze dne na den. Ze dne na den,	
215		prostě a dost. Možná i tím to jako neřeším. Já jsem	Změny nastoluje rychle a jeví se jí jako přirozené a
216	Nekonzumuje živočišné produkty	takovej typ člověka, kterej, když chce něco skončit,	přiléhavé (p. k.)
217		tak hned. A nebo začít, tak musí teď hned. A pak se	
218	Nekonzumuje živočišné produkty	mi to stane jako přirozenou součástí. Taková ti jako,	
219		že někdo by se na to připravoval měsíc, tak to já	
220		bych jako skončila hned. To já musím jako buďto	
221			
222			



223		teď hned a pak už držím, takhle to mám já. Ale	
224		bylo to naráz. “	
225	Nekonzumuje živočišné produkty	N.: „A Vy jste říkala, že jste vařila stejně, ale	
226		kupovala jiný potraviny. Jak tomu mám rozumět,	
227		jakože jste vařila stejně?“	
228		G.: „Například místo kuřecího masa jsem si koupila	Objevila nové potraviny (p. k.)
229		robi maso, ale udělala jsem to stejně. Místo, plácnu,	
230	Hlídá si stravu – stravuje se zdravě	vaječných těstovin jsem koupila bezvaječné. Ale ta	
231	Sportuje	příprava byla stejná. Samozřejmě jsem poznala jiný	
232		jídla, jako jáhly, jakože quinou, jakože bulgur,	
233		který jsem neznala. To je jasný, takže tam se ta	
234	Hlídá si stravu – dbá na množství	příprava musí nějakým způsobem podle návodu,	
235	bílkovin; měla bych zdravě jíst –	jak se to má správně dělat. Ale jakože bych si kvůli	Vaření se hned na počátku zásadně nezměnilo (p. k.)
236	musím mít dost. přís. bílkovin	tomu musela kupovat nějaký nový nářadí	
237	Hlídá si stravu - dbá na	v kuchyni, tak to ne. Prostě jsem jedla stejně, akorát	
238	mikroživiny	s jinejma potravinama. Připravovala jsem to stejně,	
239		akorát s jinejma potravinama. Je to vidět na	
240		bramborový kaši, že prostě, dělám ji pořád stejně,	
241		akorát s jinejma potravinama. A objevila jsem, že	
242		palačinky lze dělat bez vajíčka, jenom z vody.	
243		Takže to je skvělý.“	
244		N.: „Takže se to nezměnilo, že by to jídlo bylo třeba	Po delším čase začala myslet na své zdraví, nejen na to,
245		zdravější? Že byste kladla větší důraz, aby tam	co jí, ale také zda má správný pohyb (k. k.)
246		nebylo tolik oleje, soli...?“	Hned po přechodu na veganskou stravu se snažila, aby
247		G.: „V té době to nebylo, to řeším až teď. Kdy jsem	chuť připomínala jídlo, na které byla zvyklá (p. k.)
248		začala jako nějakým způsobem i cvičit a tak. Ale	
249		v té době jsem to jako neřešila, to jsem hlavně	
250		chtěla asi, aby to chutnalo stejně. Takže jestli jsem	Zajímá se o marko a mikronutrienty a hlídá si jejich
251		tam přidala stejný množství oleje, to mi bylo jedno.	zastoupení ve stravě (k. k.)
252		Teď, když jako začínám cvičit, potřebuju víc	
253		bílkovin, tak teď si dávám pozor na to, co do toho	
254		jídla dávám. Kolik tam toho dávám a kolik v tom	Snaha dosáhnout chuti, na kt. byla zvyklá (p. k.)

255		jídle potřebuju, aby tam byly nějaký ty jako	
256		minerály a ty nutriční prvky tam byly. Ale jako	
257		předtím jsem to neřešila. To prostě jsem	
258		dochucovala tak, jak jsem byla zvyklá a tak, jak	
259		jsem jakoby, abych to nepoznala, nebo abych si na	
260		to zvykla. Ale když jsem si jako dala fakt to robí	
261	Hlídá si stravu – dbá na množství	maso, tak jsem to ochutila stejně, jako jsem si	
262	bílkovin; měla bych jíst zdravě –	ochutila ten kuřecí řízek. Neřešila jsem to.“	
263	mikro/makronutr. Jsou důležité	N.: „A Vy jste říkala, že jste začala i cvičit. Myslíte	
264	Hlídá si s. – dbá na mikroživiny	si, že je to dáno tou cestou veganství? Že člověk se	
265	Hlídá si stravu – stravuje se zdravě	o to začne nějak zajímat. O to, jestli teda žije	K veganství se přidružuje zájem o zdravý životní styl
266	Měla bych jíst zdravě – je správně	zdravě, jí zdravě, cvičí... Nebo to s tím nemá	(p. k.)
267	zdravě jíst	souvislost?“	
268		G.: „Určitě. 100%, že to s tím má souvislost. Ale	Snaha dodržovat zdravý životní styl, ale nejde o striktní
269	Hlídá si stravu – dbá na množství	znám vegany, kteří takhle jenom jedí a nic nedělaj,	režim (p. k.)
270	bílkovin	kouří, pijou všechno možný. Pak znám vegany,	
271		kteří se fakt snaží mít to zdravý tělo a já jsem asi	
272		někde mezi. Hlavně, jak jsem říkala, že jsem měla	
273		hodně velkou nadváhu, takže teď to tělo potřebuju	
274		nějakým způsobem zpevnit a dát všechno	
275	Hlídá si stravu - suplementuje	dohromady. A hlavně ten stres, co mám v práci, tak	
276	Hlídá si stravu – stravuje se	jsem potřebovala nějakým způsobem vybit. A	
277	zdravě; nedostatek B12 ve veg. s.	zjišťovala jsem, že když jsem například dělala	Nedostatek síly, konzultace s trenérem a pozornost
278	Hlídá si stravu - suplementuje	silovej trénink, tak jsem přestala mít sílu. Takže	zaměřená na makro a mikronutrienty (p. k.)
279	Hlídá si stravu – suplementuje	jsem šla za trenérem a on mi říká, no, a máš tadyto,	
280		tadyto a tadyto? A zjistila jsem, že mám třeba málo	
281		bílkovin, málo železa, málo vitamínů. Protože jsem	
282		si jako myslela, že to není důležitý. A zjistila jsem,	
283	Veganství je zdravé – přemýšlí o	že je to jako hodně důležitý. Takže teď už se fakt	
284	svém jídelníčku	snažím podle nějakých norem, podle toho, co by	
285	Hlídá si stravu – dbá na množství	mělo být, tak se snažím podle toho vařit.“	
286	bílkovin		

287		N.: „ <i>Takže jste se díky veganství začala zajímat o makro a mikroživiny?</i> “	Před přechodem se nezajímala o makro a mikronutrienty, nyní ji okolnosti donutily věnovat pozornost konzumovanému (p. k.)
288	Hlídá si stravu – dbá na množství	G.: „To jasně, to určitě. To určitě. Protože předtím jsem jako neřešila, že tam něco je. Teď musím	
289	bílkovin; stravuje se zdravě	řešit, jestli je tam dostatek bílkovin, dostatek vlákniny. Což teda je jasný, že je. Ale jestli je tam to, co potřebuju. Takže tak.“	
290		N.: „ <i>A dá se to nějak tou veganskou stravou do toho těla dostat? Nebo suplementujete? Nebo jak to děláte?</i> “	Dbá na mikro a makronutrienty ve stravě a kromě jídla doplňuje též tabletami (p. k.)
291		G.: „Obojí. To znamená, že mám i vitamíny, jako normálně tabletky pro vegany. A zároveň i tou stravou. Jo, B12, jasný, dá se z řas. Ale to byste jí musela sníst jako mraky. Mám normálně, fakt mám prášky. Potom železo, to taky mám prášky. A, co tam ještě je? Myslím, že děčko tam je. To mám taky prášky. No a pár ještě B vitamínů. Ale jinak se to dá všechno dohnat i tou stravou. Ale, to chce fakt čas. A přemýšlet o tom. Já to mám dobrý v tý práci, že tam mám to makrobiotický jídlo, takže většina prvků tam je, ale je tam třeba málo těch bílkovin. Takže já se to snažím dohnat večer, případně ráno. Případně nějakýma shakeama nebo proteinovýma tyčinkama, koktejlama. Nebo je teď i milion těch proteinovejch sušenek a takovejch přípravků. A o víkendu teda, to si to jedu jako fakt poctivě a opravdu se snažím.“	Suplementuje, doplňuje B12 (p. k.) Suplementuje, doplňuje železo (p. k.) Suplementuje, doplňuje vit. D (p. k.) Suplementuje, doplňuje vit. B (p. k.) Používá tabletky, přestože se domnívá, že suplementace není nutnost (p. k.)
292			
293			
294			
295	Čisté svědomí		
296	Cítí se zdravější; Cítí se psychicky lépe		
297			
298			
299			
300			
301			
302			
303			
304			
305			
306			
307			
308			
309	Čisté svědomí		
310			
311			
312			
313			
314	Čisté svědomí Jíst zvířata a jejich p. je špatné	N.: „ <i>Počítáte si makra?</i> “	
315		G.: „Makra ne, to ne.“	Díky veganství získala klid (p. k.)
316	Nekonzumuje živočišné produkty	N.: „ <i>Je něco, co Vám veganství přineslo?</i> “	O veganství se dá dobře debatovat (k. k.)
317	Využ. zvířat je špatné – testování	G.: „No, takovej asi jako klid. Nevím. Jakože je to hrozně dobrý téma na konverzaci, to rozhodně. To	Veganství jako zisk (p. k.)
318	na zvířatech není správné		Mnoho benefitů veganství (p. k.)

319	Soucit se zvířaty	jako určitě. Ale, jo, tak přineslo mi to hodně. Jsem	Mám pocit, jako kdyby se díky veganství zviditelnila a
320		zdravější, je mi líp, hlavně psychicky. A hodně jako	pomohlo jí vstupovat do interakcí (již zmiňovala téma
321	Jsme si rovni	známých. Hodně jakoby kamarádů a přátel. Ty se o	komunikace) (k. k.)
322		to alespoň nějakým způsobem zajímaj. Neříkám, že	
323		jsou úplně vegani, ale zajímaj. Zajímavý.	Má pocit, že se k ní dostává daleko víc materiálu o
324		Každopádně, jak jsem řekla, že ty hnusný věci, jak	týrání a zneužívání zvířat (k. k.)
325		se dělo na těch jatkách, tak jakoby si mě to	
326		vyhledávalo. Jak kdyby si říkal, ty jsi ten vegan, tak	
327		já ti budu ukazovat spoustu těch hnusných videí	
328		prostě. Takže to mi taky bohužel přineslo.“	
329		N.: „ <i>A říkáte jste, že Vám to přineslo klid. V jakém</i>	Veganství jako klid (k. k.)
330		<i>smyslu?</i> “	
331		G.: „Právě toho čistýho svědomí. Tohleto je asi fakt	
332		největší přínos toho. Že prostě mám doma čtyři	Vyjadřování lásky jako faleš a rozdělování zvířat na
333		kočky a dva králíky a nemám prostě ráda, když	užitkové a kamarády (k. k.)
334		někdo řekne, miluju zvířata, ale dá si tu krávu na	
335		tom talíři. Nemám to ráda, fakt to nemám ráda. A já	Etika a čisté svědomí (k. k.)
336		to můžu říct, já to fakt můžu s čistým svědomím	
337		říct, mám ráda zvířata. Tak je nejím a proto je ani	
338	Využ. zvířat je špatné – není	nevyužívám. Ani na nich netestuju, ani nechodím	
339	správné podporovat korporace	do cirkusů. Takže to je pro mě fakt čistý svědomí,	
340	využívající zvířata	tadyto.“	Nerozlišuje zvířata (p. k.)
341		N.: „ <i>Takže všechny zvířata jsou si rovný?</i> “	Nezabíjí hmyz (k. k.)
342	Využ. zvířat je špatné – není	G.: „To rozhodně. To rozhodně. Dokonce jsem už 4	Úvaha nad rovností lidí a zvířat (k. k.)
343	správné podporovat korporace	roky nezabila ani pavouka. Na to mám ty kočky.	
344	využívající zvířata; Nepodílet se	Jako je to tak. To si myslím, že 100% jsou si rovny,	Přesvědčení o zbytečném zneužívání zvířat (p. k.)
345		to určitě. Možná si jsou rovny i s náma. A hlavně	Soužití se zvířaty v symbióze může přinést kvalitnější
346		vim, že lze žít bez toho, aniž bych potřebovala, ať	život (k. k.)
347		už jejich výrobky, ať už jejich produkty nebo jejich	
348		maso. Lze žít a kvalitněji, jenom člověk musí chtít.	
349		Teď mi kolegyně vlastně z práce, která byla rok	
350		vegankou, tak nějak se sesypala. Něco s páteří,	

351	něco s kostma a šla za doktorem a ten jí řekl, no ale	Zármutek nad falešnými vegany (k. k.)
352	vy musíte jíst maso. No, tak jo. Tak já začnu jíst	
353	maso. Takže ona tohle všechno zahodila jenom	
354	kvůli tomu, že tohle jí řekl doktor. Jo, což jako, to	
355	je blbost. Ona říká, já mám málo bílkovin. Tak jí	Rozlišování dvou skupin veganů, pravých a módních
356	říkám, tak si je nějak vyber jinak. Já na to nemám	(p. k.)
357	čas. Takže to jsou potom ti, taková ti praví vegani a	Smutek nad počínáním moderních veganů (k. k.)
358	ti módní. Takhle tomu říkáme i my v práci. Kteří	
359	jsou buďto ti praví nebo ti módní, kteří potom jdou	Snaha nepodporovat nadnárodní korporace využívající
360	do mekáče a když chtějí kafe, tak si ho tam koupěj.	zvířata (k. k.)
361	Takže vlastně, já se snažím vyhýbat takovýmhle	
362	věcem, jako je mekáč. Já nevím, káefcé. Jo,	
363	takovýchle věci, že bych si tam třeba nešla ani pro	
364	kolu, jo. Nebo něco takovýho.“	Snaha nepodporovat nadnárodní korporace využívající
365	N.: „Proč?“	zvířata. Rozčilování se (k. k.)
366	G.: „Protože vim, co oni dělaj. Sice si jako	
367	nekoupím vaše křidýlka, ale dávám prachy na to,	
368	aby vy jste zaplatili někoho, kdo tam ty kuřata	Nemusela se ničeho vzdát, veganství jí jen dalo (k. k.)
369	zabíjí takovýmhle způsobem. Proto.“	
370	N.: „A je něco, co Vám teda veganství vzalo?“	
371	G.: „Nic. Fakt nic.“	Komunikace s přáteli ne nezměnila (p. k.)
372	N.: „Všichni přátelé se s Váma baví jako předtím?“	Veganství jí nic nevzalo (p. k.)
373	G.: „To určitě, to určitě. To rozhodně. Vážně nic,	Ztráta pohodlného života. Náročnost (k. k.)
374	jako fakt nic. Možná takovou tu pohodlnost mi to	
375	vzalo.“	
376	N.: „V jakým smyslu?“	
377	G.: „Jakože když jsem měla hlad, tak jsem si něco	Promýšlení, co bude člověk jíst. Pozornost věnovaná
378	koupila. Po cestě, když jsem byla na výletě, koupila	jídlu (k. k.)
379	jsem si tatrunku. Teď to nejde. Teď se musí člověk	
380	snažit a musí mít něco připravenýho do zásoby. To	
381	je jediná věc. Ale to je to nejmenší, že jo.“	
382		

383	N.: „ <i>A nestresuje Vás to, když pak někam jedete a</i>	Na začátku V jídlo spojené se stresem, nyní ne (p. k.)
384	<i>nemáte si tam co dát k jídlu a říkáte si, já mám ale</i>	Omezenost výběru řeší snížením nároků (k. k.)
385	<i>hlad.“</i>	Zvykla si na omezený výběr (p. k.)
386	G.: „Teď už né. Teď už né. Jako všude maj	
387	brambory, všude maj nějakou zeleninu. A kdyžtak	
388	si dám pivo. Jó, je to prostě tak. Na tohlensto už	
389	jsem jako zvyklá. Například včera jsme byli třeba	Mám pocit, že na sebe veganstvím upoutává pozornost
390	v restauraci v Praze a já si tam fakt dala jenom	(k. k.)
391	hranolky a dušenou mrkev a pivo. Všichni tam ty	Mám pocit, že na sebe veganstvím upoutává pozornost
392	hody prostě, a já tadyto. Tak to je. Už jsem si	(k. k.)
393	zvykla, je to docela i vtipný jako. Ono je to fakt	
394	vtipný. A ty číšníci jsou takoví jako divní, furt tam	
395	na Vás divně koukaj. Ale je to vtipný, je to vtipný.	Transformace restaurací, snaha vyhovět (p. k.)
396	Jako dřív to bylo horší, to rozhodně, když jsem byla	
397	taková, že jsem jako nemohla nic, že jsem si	
398	myslela, že nic nemůžu. Ale teď se ta doba jako	Sdělování nepravdy ohledně svého stravování (k. k.)
399	změnila, že ty restaurace se snaží nějakým	
400	způsobem vyhovět, alespoň trochu. Už vědí, že jsou	Mám pocit, že na sebe veganstvím upoutává pozornost;
401	lidí, kteří maj alergii na lepek i na laktózu. A že já	radost ze zájmu (k. k.)
402	většinou říkám, že mám alergii na laktózu a na	
403	vajíčka. Oni na mě divně koukaj. Pak mě trochu	
404	politujou a já no, jsem chudák. Tak mi tam teda	
405	něco udělaj. Ale jako, už je to mnohem lepší a	
406	zvykla jsem si na to.“	Domněnka, že lidé nevědí, kdo to je vegan (k. k.)
407	N.: „ <i>Neříkáte, že jste vegan a nejíte vajíčka a</i>	
408	<i>mlíko?“</i>	
409	G.: „Protože jakoby, když řeknete, že jsem vegan,	Říká, že má alergii na určité druhy potravin (p. k.)
410	tak oni většinou nevědí. Jsem vegetarián, tak jasný,	
411	nedám ti tam maso. Daj tam sýr. Takže já říkám, že	
412	mám alergii na laktózu, což oni musej vědět, kvůli	
413	tomu seznamu alergenů. A přidám si k tomu	
414		

415		vajíčka. Což ani nevím, jestli je nějaká alergie na	Mám pocit, že jde opět o upoutání pozornosti
416		vajíčka.“	
417		N.: „ <i>No já jsem nad tím přemejšlela, že jsem ještě</i>	
418		<i>neslyšela o alergii na vajíčka.</i> “	
419		G.: „Já taky ne, ale oni taky ne, takže jsem prostě	
420		případ, co má alergii na vajíčka. Tak to je.“	Nikoho do veganství netlačí (p. k.)
421		N.: „ <i>A nevádí Vám sedět u stolu vedle někoho, kdo</i>	
422		<i>teda jí to maso?</i> “	
423		G.: „Ne, to ne. Pokud mi ten člověk nenutí to,	Já a oni (k. k.)
424		abych jedla to, co on chce, tak já absolutně nebudu	
425		nikoho nutit, aby on to nejedl. Je to tak, prostě.	
426		Takže štedrovečerní večeře u mojí mamky vypadá	
427		tak, že prostě já tam jím ten svůj salát s nějakajma	Nutnost přípravy více pokrmů v domácnosti (p. k.)
428		robi řízkama a nebo kukuřízkama, nebo nevím. A	Rozdělení domácnosti (p. k.)
429		oni si tam prostě jedí rybu a tak. A je to prostě ok.	Veganství jako svobodná volba – nikoli nátlak
430		Dokud ty jako nenutíš mě, tak já nebudu nutit tebe.	
431	Nekonzumuje živočišné produkty	Doma taky prostě vařím sama pro sebe a partner	
432		vaří sám pro sebe a je to prostě tak. Každý máme	Fungující vztah s neveganem, který stojí na toleranci
433		svý přihrádky. Nikdo nikoho do ničeho nenutí a je	(p. k.)
434	Používá veganskou kosmetiku	to v pohodě.“	
435		N.: „ <i>A funguje to takhle?</i> “	
436		G.: „Jo, funguje. Funguje jo takhle. Jo, je to prostě,	
437		je to o domluvě.“	
438	Výčitky z vl. chování	N.: „ <i>To je zajímavý, tadyto. A můžu se zeptat, Vy už</i>	
439		<i>jste byla veganka, nebo ste se stala až s ním?</i> “	
440		G.: „Už předtím.“	Předchozí partner byl nucen konzumovat veganskou
441		N.: „ <i>Takže jste s ním od začátku jako veganka.</i> “	stravu (p. k.)
442		G.: „Hm.“	
443	Používá běžné čisticí prostředky	N.: „ <i>Bylo by zajímavý, kdyby ten přechod nastal...</i> “	Na předchozího partnera vyvíjela nátlak, ale pochopila,
444	Výčitky z vl. chování	G.: „To nastalo s tím předešlým a vlastně to	že to není správná cesta (p. k.)
445		vypadalo tak, že jsem vařila podle sebe a on to	Nátlak nikam nevede (k. k.)
446		jedl.“	

447		N.: „ <i>Takže do toho byl tak jako nuceněj?</i> “	Nátlak nikam nevede (k. k.)
448		G.: „Nuceněj, ano. Pochopila jsem, že to není ta	Touha po partnerovi, který je vegan. Nerealistická
449		dobrá cesta. Nemůžete člověka k tadytomu nutit. Je	čekávání (k. k.)
450		to dobrý, všechno, ale k tadytomu prostě člověk	Smíření se s realitou (k. k.)
451		nemůže nikoho nutit. Pokud ten člověk nutí mě do	Touha po partnerovi, kt. je vegan (k. k.)
452		toho, tak je to fajn. Bylo by úplně ideální, a možná i	Soužití vegana s neveganem nevnímá jako problém (k.
453		závidím těm párům, kteří jsou oba dva ti vegani.	k.)
454		Ale je to tak, jak to je prostě. Bylo by to strašně	Veganství jako svobodné rozhodnutí
455		hezký. Dokonce jsem se setkala i s pár názorama,	
456		jak jako vegan může žít s neveganem. Že je to tako	
457	Měla bych používat eko. č.p.	kontraproduktivní. Tak to prostě není. Prostě,	
458		každý člověk je sám o sobě, má svobodnou vůli a	Veganství zapadá do jejího životního stylu (p. k.)
459	Používá běžné čisticí prostředky	je to na něm. Takže tak.“	Zájmy i práce jsou spjaté s veganstvím (k. k.)
460		N.: „ <i>A myslíte si, že to veganství zapadá do Vašeho</i>	Přechodem na veganství se nezměnila (p. k.)
461		<i>životního stylu?</i> “	Změna stravování, oblékání, kosmetiky (p. k.)
462		G.: „Jo, to určitě. To určitě. Tak pracuju tam, kde	Veganství jako normální, přirozený přechod (k. k.)
463		pracuju. Zajímám se o to, co se zajímám. Jo, určitě.	
464		Jsem pořád ta stejná, co byla předtím, akorát jim	
465		jinak a jinak se oblíkám a jinak se líčím, jinejma	
466		prostředkama. Jinak je to úplně normální, pro mě.“	
467		N.: „ <i>Mě ještě ted'ko k tomu napadlo, Vy jste mluvila</i>	Nedělá maximum pro ekologii (p. k.)
468		<i>o tom, že se úplně 100% nezajímáte o tu ekologii,</i>	Třídí odpadky, stravuje se vegansky, používá
469		<i>že to veganství není z tohohle důvodu. Co třeba</i>	veganskou kosmetiku (p. k.)
470		<i>takový věci jako jar nebo prášek na prání?</i> “	
471		G.: „To je právě to, co prostě, v tomhleto mám	Používá chemické čisticí prostředky (p. k.)
472		mezery. Proto nemůžu říct, že prostě 100%. Ano,	
473		třídím ten plast, jím tadyto, snažim se jako nějakým	Nevylučuje, že nebude v budoucnu používat
474		způsobem, dekorativní kosmetiku mám veganskou.	ekologické čisticí prostředky, ale prozatím používá
475		Ale prostě, peru v persilu, ale jar používám, nebo	chemické přípravky (p. k.)
476		používám frosch. Je to prostě, nemůžu si v tadytom	
477		říct, tak a jako dobrý. Opravdu prostě, v tomhle	Zatím má sice mezery, ale připouští, že možná nastane
478		mám mezery. Nevim, třeba k tomu dospěju, práť a	změna



479	používat ty čisticí prostředky, který opravdu tu	
480	planetu neničej, ale zatím prostě tadyto, co dělám.	Výčitky z nedostatečného dbaní na ekologii (p. k.)
481	Za dva za tři roky možná budu i ekolog. Ale teď to	
482	asi úplně není.“	
483	N.: „ <i>Takže z toho nemáte výčitky?</i> “	Snaha odůvodnit si, proč nepoužívá ekologické čisticí
484	G.: „To neříkám, to neříkám. Ale je to takový,	prostředky (k. k.)
485	jakože, používám to. A je to i kvůli tomu vlastně,	
486	máma pracuje v drogerii, takže mi to dává. Jo, že já	Částečná snaha ulevit planetě výrobou vlastních eko
487	nejdu přímo do toho krámu, nekoupim si ten persil,	čisticích prostředku (p. k.)
488	ale dostanu ho. Možná, až si ho budu muset	
489	kupovat, bude to o něčem jinym. Je to takhle. A	
490	zkoušela jsem prát v jelenu a prostě to prádlo není	
491	tak čistý. Ale jako snažím se, mám například jedlou	
492	sodu a citrón, to si jako mícháme, to si mícháme i	
493	v práci. Ale savo používám pořád. Takže tak.“	
494	N.: „ <i>A ještě mě napadla jedna věc, Vy jste říkala, že</i>	
495	<i>jste přešla především kvůli těm videím, že jste</i>	
496	<i>viděla videa z těch jatek. Mně vrtá hlavou, že Vy</i>	
497	<i>jste se kvůli tomu stala vegankou, nicméně to vidí</i>	
498	<i>spoustu lidí takovýhle video, ale řeknou si, hm, fajn,</i>	
499	<i>ale vegan kvůli tomu nebudu.</i> “	
500	G.: „Né, oni řeknou, co se tam děje, je mi jich	
501	strašně líto, měli bychom s tím něco udělat. Potom	Nemá ráda pokrytectví (k. k.)
502	řeknou něco v tom smyslu, že lidstvo je strašně	
503	hrozný, ale večer si daj ten řízek. Nevim. Nevim,	
504	proč to dělaj. Nevim, já vážně nevim. Nevim, proč	
505	to prostě tohle právě říkaj. Nemám ráda, když	
506	někdo řekne, mám ráda zvířata. A pak si dá večer tu	Myšlenka, že lidé nejsou masožravci (p. k.)
507	krávu na tom talíři. Nevim proč, nevim, proč to tak	
508	je. Většinou to jsou názory, jakože lidstvo	
509	odpradávná jedlo maso. To úplně tak jako není,	
510	pradávnou jsme sbírali bylinky, ale tak nevdá. Je to	Neshody v rodině kvůli veganství (k. k.)

511		takový, nevím, proč to dělaj. Nevim. Jestli je to,	
512		fakt asi pohodlnost. Je to možná nějaký zakořeněný	Nedůvěra v rodině (p. k.)
513		z rodiny. Pamatuju si na mojí hádku s mým tátou,	
514		kteřej mi vynadal, že jsem jako do těch palačinek	Nerozumí nevegánům, kteří i přes zhlédnutí videí
515		nedala to mlíko a ty vajčka. Že to jako nebude	z jatek přesto nadále konzumují maso (k. k.)
516		držet. Tak jsem tu palačinku udělala před ním a on	Nevadí jí nevegani, pokud jí nenutí jíst živočišné
517		mi to nevěřil, on mi to podle mě nevěří do teď.	produkty (p. k.)
518		Nevim, proč to tak je. Taky to nechápu, taky mi to	Hádky s nevegany, kteří vyjádří nesouhlas se
519		vadí. Ale nevím.“	zacházením s hospodářskými zvířaty, ale přesto
520		N.: „ <i>Co si myslíte o lidech, co se stravujou</i>	konzumují živočišné produkty (k. k.)
521		<i>tradicionálně? Tak, že jí maso, sýry, vajčka?</i> “	Vyjadřuje zájem o to se dozvědět, co vede lidi ke
522	Živočišné produkty nejsou urč. ke	G.: „Jak říkám, pokud do oni nenutí mně, tak je to	konzumaci živočišných produktů (p. k.)
523	konz. lidmi	dobrá. Hádám se až tehdy, kdy mi řeknou, viděl	Nabídka veganských alternativ nevegánům (k. k.)
524	Živočišné produkty nejsou urč. ke	jsem to video, vadí mi to, ale přesto si to dám. Tak	
525	konzumaci lidmi	tohle mi teda vadí. To se pak zeptám, a proč to teda	Nevegané se nechtějí vzdát živočišných potravin
526		jíš? No, já chci, já mám na to chuť, já nevím, co	z důvodu chuti a ze strachu z reakce okolí (p. k.)
527		mám jíst jinýho. Tak řeknu, ale tady máš tohle. No	
528		jo, ale to mi úplně jako nechutná. Možná ta chuť,	Odsouzení nevegana okolím
529		možná ta chuť to dělá, že se toho nechtěj zbavit.	
530		Možná i to okolí, co by o nich řeklo to okolí. Jo,	Genderové rozdíly mezi pohlavími; Náhled společnosti
531		když je veganem plácnu čtyřicetiletý chlap od	na veganky, ženy, je odlišnější, než na muže, vegany
532	Jíst zvířata a jejich produkty je	rodiny, tak si okolí řekne, seš blázen. Ty si se	
533	špatné	zbláznil. Přeci jenom na ty chlapy, furt jenom na ty	Zná více žen, veganek, než veganů, mužů
534		starší se kouká už úplně jako divně. U těch holek je	
535		to takový, jako dobrý, tak třeba to byla na začátku	
536		dieta, potom kvůli těm zvířatům. Ale u těch chlapů	
537		je to takový jako divný. Proto znám málo veganů.“	
538		N.: „ <i>Jako chlapů?</i> “	
539		G.: „No, strašně málo jich znám. Ono je jich určitě	
540		hodně, ale já osobně jich znám málo.“	
541		N.: „ <i>Třeba to o sobě jen tolik neventilujou. Neříkaj</i>	
542		<i>to okolí, jako ty holky.</i> “	

543		G.: „Možný to je taky. Určitě, to je taky možný.“	
544		N.: „ <i>Takže se snažíte o nějakou osvětu? O to, že</i>	Snaha nenásilně přiblížit neveganům veganské
545		<i>třeba řízek se dá udělat i jako řízek bez masa a</i>	alternativy (p. k.)
546		<i>chutná podobně?‘‘</i>	
547		G.: „Ano, ve svém okruhu se snažím. Ale že bych	
548		to fakt někomu cpala, tak to né.“	
549		N.: „ <i>A co, když ten člověk řekne, ale tohleto vajčko</i>	
550		<i>je bio, je z volnýho chovu?‘‘</i>	U nemá chuť na mléko a nekonzumovala by ho. Touhle
551		G.: „To vim, ale... To se mě ptala kamarádka, jako	změnou prošla za poslední dva roky (p. k.)
552		kdyby měla na farmě krávu a ona si odstavila to	
553		tele, jestli bych si to mlíko dala. Říkám, že už ne.	
554		Už jsem v té fázi, že bych si ho nedala. Třeba před	
555		dvěma rokama bych si ho ještě dala. Ale teď už	
556		jsem v té fázi, že ne. Před těma dvěma rokama jsem	
557		na to ještě měla chuť. Teď už na to ani tu chuť	
558		nemám, teď už je to taková bílá voda. A když mi	Vejde není určeno ke konzumaci lidmi, je v něm
559		někdo řekne, že je to nějaký bio vejce. Tak si	zárodek, není etické slepici vejce sebrat (k. k.)
560		říkám, no jo, ale v tom vejci je ten zárodek toho, že	
561		jo. Že je to bio, fajn, paráda. Ale to vejce není	
562		úplně asi pro tebe. Si myslím, že ta slepice to	
563		nesnesla jenom proto, aby nějaká Jaruna z vesnice	
564		to sežrala. To si nemyslím. To je prostě její a je	I přesto, že jsou živočišné produkty bio, neměli
565		krásně udělaný a vymyšlený, že když ta slepice	bychom je konzumovat (k. k.)
566		snášela milion vajec a byl by odběr, tak ona je bude	
567		snášet dál. Ale jelikož ten odběr není, tak ona je	
568	Soucit se zvířaty	snášet nebude. Takže nějaký bio, to vůbec. Viz	
569		prostě bio krávy a bio mlíko. Jako je hezký, že ta	
570		kráva vidí slunce a je na louce, ale to tele skončilo	
571		stejně jako tele jiný krávy na jatkách.“	Před přechodem na veganství jedla zvířata (p. k.)
572		N.: „ <i>Jak jste žila předtím, bylo to nějak jiný? Jaký</i>	
573		<i>to bylo předtím, než jste vůbec slyšela o veganství,</i>	Paradox neveganské lásky ke zvířatům (k. k.)
574		<i>a než jste se stala vegankou?‘‘</i>	

575	G.: „Tak měla jsem ráda zvířata, ale jedla jsem je.“	Snaha zavírat oči před problematikou živočišného
576	N.: „ <i>To zní tak paradoxně.</i> “	průmyslu (k. k.)
577	G.: „No právě, to zní tak paradoxně. A ty videa	Rodina se stavila proti veganství (k. k.)
578	jsem, na ty videa, když jsem je někde viděla, tak	Nemohla být vegankou v rodině neveganů (k. k.)
579	jsem na ně ani neklikla. A hlavně jako doma by mi	
580	to neprošlo. Tam ani nechtěli slyšet, že bych o tom	Bála se nepodpory z rodiny, ani rodině zprvu o
581	vůbec uvažovala. Jakože, tam to prostě nešlo. Tam	veganství neřekla (k. k.)
582	by to fakt nešlo. V té době jsem byla na střední	
583	škole, takže bez peněz a opravdu jsem byla	
584	odkázána na to, co mi doma uvařej. A najednou	
585	přijít, hele, tak já budu vegan, vegetarián, já chci	Nepodpora rodiny (k. k.)
586	tofu, tak to by mě hnali. Jsou lidi, kteří mají štěstí,	
587	že ti rodiče jsou v tomhleto jako svolný a jsou	
588	v pohodě. Já jsem to štěstí neměla. A paradoxně,	
589	teď mi máma v pondělí volá, že byla na alergologii	
590	a má alergii 98% na laktózu. Paráda. Tomu se říká	Život před přechodem na veganství byl stejný, jako
591	karma. Takže tak.“	yní (p. k.)
592	N.: „ <i>Bude vegan, ani nechtěla.</i> “	
593	G.: „Ona má teda i na sóju, ale to vymyslíme. Ale	Před přechodem na veganství neřešila nákup oblečení,
594	jako můj život byl tehdy, asi jako stejnej, jenom	kosmetiky, jídla (p. k.)
595	prostě jsem, když jsem viděla steely, tak jsem si je	
596	koupila. Když se mi prostě líbil nějaký makeup,	
597	tak jsem si ho prostě koupila. Nic jsem neřešila,	Aktivita se přechodem příliš nezměnily (p. k.)
598	neřešila jsem to. Prostě jsem to koupila, líbilo se mi	
599	to, měla jsem na to chuť, koupila jsem si to a pak	
600	jsem to snědla. Ale jinak aktivity vlastně byly	
601	stejný. Nebo podobný.“	
602	N.: „ <i>A co si teď myslíte zpětně o svém minulým</i>	
603	<i>způsobu života?</i> “	Svoji argumentaci, že kvůli nepodporující rodině,
604	G.: „Že jsem byla kráva.“	nemohla být vegankou dřív, vidí s odstupem času spíše
605	N.: „ <i>To je hezky řečeno.</i> “	jako výmluvu (k. k.)
606		

607	G.: „No, co si o tom myslím. Na jednu stranu říkám	Konformita a podřízení se rodinným zvykům (k. k.)
608	alibisticky, že jsem musela. Na druhou stranu říkám	
609	si, kdybych asi víc zatlačila, tak bych vlastně	Vidí se jako líného sraba, kt. dal přednost
610	nemusela. Jakože kdybych přišla domů a řekla, já	jednoduchosti (k. k.)
611	prostě nebudu jíst to maso a tejdén držela hladovku,	
612	tak by to možná i vyšlo. Byla jsem srab. Jakože	
613	líněj srab, pro kterýho bylo jednodušší jít do toho	
614	krámu a koupit si, co chci.“	Nepodpora veganství a odmítání ze strany rodiny (k.
615	N.: „ <i>A jak teda na Vaši změnu reagovalo Vaše</i>	k.)
616	<i>okolí? Vy jste říkala, že rodiče z toho nebyli úplně</i>	
617	<i>nadšení.</i> “	
618	G.: „No, to vůbec. To jako, to bylo takový, že se se	
619	mnou třeba u měsíc jako nebavili. Až jakože	Reakce ze strany kamarádů byla dobrá (p. k.)
620	šílený.“	
621	N.: „ <i>Jenom kvůli tomu, že jste jim řekla, že</i>	
622	<i>nebudete jíst živočišný produkty?</i> “	
623	G.: „No, právě. Ale jinak kamarádi v pohodě. Si	
624	zvykli.“	Zprvu negativní reakce ze strany rodičů se změnila
625	N.: „ <i>A sedla jste si nějak s rodičema a řekla jim, co</i>	díky rodinným známým, kteří upozornili na slečny
626	<i>to obnáší a proč to děláte?</i> “	hubnutí, rodiče přijali veganství jako dietu (k. k.)
627	G.: „Mně strašně pomohlo to, že já jsem vlastně u	
628	toho začala strašně hubnout. Takže oni se z toho	
629	jakože, ona je blázen a cvok, zavřeme jí do	
630	psychárny, protože nechce jíst maso, až tak hrozný	
631	to bylo, se potom stalo před těma ostatníma jejich	
632	známejma, co říkali, hele, M nějak zhubla. No víš,	Smíření rodičů a podpora ve veganství (k. k.)
633	ona přestala jíst maso. Aha. A potom to přijali jako	
634	nějakou dietu, že je to nějaká dieta a teď už jako	
635	v pohodě. Teď už dokonce, když jdeme na nějakou	Těžké začátky veganství z důvodu nepřijetí změny
636	oslavu, mamka udělá zeleninovej salát, koupí	stravovacích návyků ze strany rodičů (k. k.)
637	v lidlu takový ty pomazánky veganský a upeče mi	
638	chleba. A udělá pohoštění pro mě. A už je to	

639 v pohodě. Ale ty začátky byly takový krušnější. Kdyby nenastalo pozitivní hubnutí a rodiče by  
640 Tak spíš bylo, co o tom řeknou ti známí jejich. Jo, veganství nepřijali jako dietu, možná by se do teď  
641 jako co na to řekne to okolí. Možná, že to ani s veganstvím nesmířili (k. k.)  
642 nevadilo jim, ale vadilo jim, co na to řeknou Vliv změny postavy díky přechodu na veganství (k. k.)  
643 ostatní. Takže asi jako kdybych byla tehdy hubená  
644 jako Vy, tak by mě asi zavřeli do blázince.  
645 Kdybych řekla, tak a já ještě nebudu jíst to maso,  
646 tak by mě asi fakt zavřeli do blázince. Tak hrálo Nakonec spokojenost rodičů s dcery veganstvím díky  
647 velkou roli to, jak jsem začala hubnout.“ zhubnutí (k. k.)  
648 N.: „*Takže byli nakonec rádi?*“  
649 G: „Nakonec byli rádi, nakonec byli rádi. A teď to Zvědavost ze strany mamky (k. k.)  
650 jako neřeší.“  
651 N.: „*Akceptujou to, nebo i řekne mamka, hele, tak*  
652 *já bych chtěla zkusit tady tofu řízek?*“  
653 G.: „Ona si to ochutná, má ráda kukuřízek, to jo.  
654 Někdy se zeptá na nějaký recept, to určitě, ale tím  
655 to končí. Tak teď, jelikož má tu alergii, tak no, teď  
656 to bude hodně dobrý. Ale je dobrá, že teď třeba už  
657 jako ví, co můžu, co nemůžu jíst. Už se kouká na to  
658 složení, otočí si ten produkt a už se podívá, co  
659 v tom produktu je. Už ví, čemu se má vyhýbat, že  
660 jako když je tam napsáno, že to může obsahovat  
661 stopový prvky mlíka a kdesi cosi, že to i tak může  
662 koupit. Že to neznamená, že tam to mlíko je. Takže  
663 na to jsem fakt hrdá. Tak přeci jenom, bylo to před  
664 čtyřmi, možná je to čtyři a půl let. Já nevím, tohle  
665 budou moje čtvrtý Vánoce. Čtyři a půl roku třeba.  
666 Tak v té době to nebylo tak rozšířený. Teď už  
667 opravdu jako je to rozšířený jev v té společnosti,  
668 restaurace se na to i ohlížej. Ale v té době to bylo  
669 takový jako bláznivý. Takový jakože alternativní.  
670 Kort na malý T v T. V těch panelácích. Je to tak.“  
Naučila mamku kontrolovat složení potravin, které  
nakupuje a dcera je pyšná na to, že ji to naučila (p. k.)  
Vegankou čtyři a půl roku  
V době, kdy s veganstvím začínala, ještě nebylo tak  
rozšířené, nyní už je tomu jinak (p. k.)  
Před pár lety bylo veganství vnímáno jako bláznivé (k. k.)

671		N.: „ <i>Myslíte si, že by ta Vaše změna probíhala</i>	
672		<i>jinak, nebo dřív, kdybyste byla v Praze a měla</i>	Když přešla na veganství, byl ve městě pouze jeden
673		<i>možnost...“</i>	obchod s veganskými potravinami (p. k.)
674		G.: „To si taky myslím, že určitě. Určitě. Přeci	Pouze jedna veganská restaurace ve městě (p. k.)
675		jenom, tady jedinej krám, kterej v tý době byl, byl	Potraviny se stávají dostupnějšími, mnohdy bývají i
676		Slavík. A jediná restaurace byla Zahrada, která byla	označené, že jsou veganské (p. k.)
677		ještě zastrčená. Teďko jdete do Alberta a máte tam	
678		milion veganských produktů. Na produktech je	
679		napsáno, jestli to je vegan. A tehdy tady byl prostě	
680	Navštěvuje veganské restaurace	jenom ten Slavík. Což je malej krámk. A jenom ta	
681		Zahrada. Hodně lidí o tom jakoby neví, že jo.	
682		Dokonce i šéfová, když tady otevírala vlastně tu	
683		Zahradu, tak vyprávěla, že chodila třeba několik	
684		dní v kuse, každěj den před Zahradu s nějakým	
685		nápisem, kde bylo napsáno něco v tom smyslu, jíst	
686		vegansky neznamená, že to nechutná. Nebo tak	
687		něco. Jo, jakože v tý době. Jo, v Praze je to jiný.	
688		Tam jdete po ulici a najdete milion krámků.“	Veganství usnadňuje dostupnost veganských potravin
689		N.: „ <i>Takže si myslíte, že to, že je to teďko takovej</i>	(k. k.)
690		<i>boom usnadňuje veganství?“</i>	
691		G.: „To určitě. Teď určitě. Teď fakt nemusím	
692		jenom do tadytoho speciálního krámk, ale můžu jít	
693		kamkoliv. Protože vim, že tam někde něco je.	
694	Nekonzumuje živočišné produkty	Například teď Albert v Srbicích má úplně boží	Stále lepší chutě veganských polotovarů (p. k.)
695		jídla. Včera jsem našla magnum veganský. Úplně	
696		ho mám ráda a těším se na něj. Jo, to se mi ani	
697		nesnilo, že by tadyto mohlo jít. A ty chutě jsou	Skvělá chuť veganských polotovarů (p. k.)
698		lepší a lepší. Jo, dovázej se, miluju třeba takový, je	
699	Vztek	to od McCartney, a je to trhaný kuřecí maso. A	
700		když si na to dáte to správný koření, tak to chutná	Konflikt mezi vegany (k. k.)
701		úplně božsky. Neříkám, že je to ta chuť masa.	
702		Takhe, pár veganů se do těch druhých veganů, kteří	Veganství kvůli etice (p. k.)

703		mají radost, když najdou něco, co chutná jako	Maso jí chutná (k. k.)
704		maso, tak se do nich obujou. Ale já to fakt dělám	
705		kvůli etickým důvodům. Né kvůli tomu, že bych	
706		ztratil tu chuť. Já jsem si třeba myslela, že největší	
707		věc, co mi bude chybět, bude tvaroh. Já jsem	Veganské alternativy masa, které jsou nyní daleko lépe
708		milovala tvaroh. A naštěstí už jsem se ho naučila	dostupné, jí usnadňuje veganství (k. k.)
709		dělat, aby to alespoň trošku připomínalo ten tvaroh.	
710		Takže jsem fakt jako šťastná, že to maso jsem jako	
711		našla. Ale před čtyřma rukama to nebylo. To jsem	
712		jedla opravdu jen to tofu a robi maso. A tempech.“	
713		N.: „ <i>Ale tempeh je dobrej.</i> “	Kamarádi se stravují vegansky, když jsou se slečnou
714	Nepodílet se	G.: „Tempeh je strašně dobrej.“	(p. k.)
715	Nepodílet se	N.: „ <i>A kamarádi to vzali teda taky v pohodě, jo?</i> “	
716		G.: „Jo, dokonce jeden se stal vegetariánem. A	
717		když jsou se mnou, nebo když u nás bydlej, tak se	
718		stravujou čistě vegansky.“	
719		N.: „ <i>U Vás bydlej kamarádi?</i> “	
720		G.: „No, máme obrovskej byt. Takže tak.“	Vyzkoušení veganské stravy ze strany přátel, mají
721		N.: „ <i>A oni se stravujou vegansky, protože jim</i>	volbu výběru a jsou zvědaví (k. k.)
722		<i>vaříte?</i> “	
723	Čisté svědomí	G.: „Né, protože mají na výběr. Buď si daj, já	
724	Nepodílet se	nevím, řízek s přítelem, nebo si daj něco se mnou.	Kamarádi projevují zájem o veganství (p. k.)
725		Ochutnaj moje.“	
726		N.: „ <i>To je super, že maj takhle zájem.</i> “	Kamarádi projevují zájem o veganství (p. k.)
727		G.: „No, že je to jako zajímavá. Jó prostě, že je to	Zájem ze strany kamarádů vnímá pozitivně (k. k.)
728		zajímavá. Samozřejmě, někdy kdy to vyhoděj, že se	
729		to nedá jíst, ale jakože je to zajímavá. To je dobrý, to	
730		je fakt dobrý. On se mnou můj nejlepší kamarád	Kamarádi veganství přijali dobře (p. k.)
731		dost často jezdí do Prahy, kde právě objíždíme	
732		veganský restaurace. Tak to je dobrý. Kamarádi to	Veganství nepřijali kolegové v práci (p. k.)
733		přijali úplně v pohodě. Nejhorší, nejhorší asi jako	
734		zkušenosti jsem měla z předešlý práce. Kde vlastně	



735	jsem pracovala v pizzerce. A tam to strašně řešili	
736	zákazníci a spolupracovníci si z toho dělali i srandu	Nepřijetí veganství spolupracovnice v předchozím
737	a tak. Takže to byly asi ty nejhorší zážitky. Jakože	zaměstnání
738	okolí to nepřijalo právě v té práci. A přitom se jich	Nátlak na změnu stravování (p. k.)
739	to vůbec netýkalo, já jsem jim to nenutila. Ale oni	
740	mě furt nutili, dej si to maso. Tak to bylo nejhorší	
741	asi.“	
742	N.: „ <i>Takže jste jim řekla, že jste vegan, když jste</i>	
743	<i>tam dělala?</i> “	Příprava jídla z jiných potravin, než je pro nevegany
744	G.: „Ano. Protože, pracovala jsem s pizzou. A my	běžné (k. k.)
745	jsme se tam mohli najíst. A já, když jsem si	
746	vždycky dělala pizzu, tak jsem tam měla jenom	
747	zeleninu. Případně svůj sýr, svůj salám, svojí	
748	jakoby smetanu, tak se to dozvěděli, no. A oni byli	
749	takoví ti motorkáři, kteří prostě jednou za měsíc šli	
750	zabít toho jako kance, aby ho potom upekli na	Nepříjemné pocity v práci, špatné vztahy s kolegy a
751	zahradě a tak. Takže si to tam vyprávěli úplně jako	pozdější odchod ze zaměstnání (k. k.)
752	barvitě a já úplně, no tak já asi půjdu pryč.“	
753	N.: „ <i>Jak se Vám pracovalo v takovém prostředí?</i> “	
754	G.: „Blbě, odešla jsem. Odešla jsem.“	
755	N.: „ <i>A dokážete říct, jak jste prožívala tu změnu?</i> “	
756	G.: „Jako myslíte jakou?“	Na přechodu na veganství nepocituje nic zásadního (p.
757	N.: „ <i>Toho přechodu na veganství. Jestli tam bylo</i>	k.)
758	<i>jako něco zásadního.</i> “	Přechod na veganství je velkou změnou, kladně
759	G.: „Já vim, ale právě, že nebylo. Jako, je to šílená	ovlivnilo zdraví a psychiku (p. k.)
760	změna, ale spíš asi možná postupně. Postupně se to	
761	zdraví zlepšilo, postupně se ta psychika zlepšila.“	
762	N.: „ <i>Já jsem spíš myslěla, jestli to bylo spojený</i>	Nepodílí se na zabíjení a trápení zvířat (k. k.)
763	<i>s nějakým emócema. Přímou změnu, ten</i>	
764	<i>přechod.</i> “	
765	G.: „Asi ten klid, že já to nedělám. To je to největší	
766	plus, že kvůli mně to zvíře neumře. Ani netrpí. To	

767	je ta jediná jako psychická změna. Ale já to	
768	neodsuzuju, já nevím, jste vegan nebo nejste?“	
769	N.: „ <i>Já nejsem.</i> “	
770	G.: „A vegetarián, nebo něco?“	
771	N.: „ <i>Nene.</i> “	Etika a čisté svědomí, to je důvod, proč především je
772	G.: „A jak vás to napadlo, jestli se můžu zeptat?“	vegankou (k. k.)
773	PAUZA (46,52-47,25)	
774	G.: „Ten klid. To je prostě, to je strašně v pohodě.	
775	To je to nejvíc na to, že prostě to neděláte Vy. Že to	
776	zvíře neumře kvůli Vám, to je to nejvíc.“	Trvalé veganství, už napořád. Jako nevratná změna.
777	N.: „ <i>Je ještě něco, co byste chtěla dodat? Co Vám</i>	Jistota, že vegankou bude do konce života (p. k.)
778	<i>přijde nějaký zásadní?</i> “	
779	G.: „Jo, že tohle bude do konce života. To vím.“	Jistota, že vegankou bude do konce života (p. k.)
780	N.: „ <i>Jste si tím jistá?</i> “	
781	G.: „Jsem si tím 100% jistá. A vím, že i kdybych	
782	šla k nějakému šílenému doktorovi a on mi řekl, já	
783	nevím, asi budete muset začít jíst maso, tak já buď	
784	vyměním doktora, nebo najdu všemožný, abych ho	
785	nemusela jíst. Nebo mlíko. Prostě vím, že tohle už	
786	mi neto, že k tomu už se v životě nevrátím. To vím	Veganství d konce života (p. k.)
787	100%. Opravdu, tohle vím 100%. Jako vím 100%,	
788	že nechci nikdy dítě.“	
789	N.: „ <i>No, to jsem se chtěla zeptat, to mě k tomu</i>	
790	<i>napadlo.</i> “	
791	G.: „Tak vím 100%, že se k tomu nevrátím. To vím	Ujišťování, že vegankou bude do konce života (k. k.)
792	100%. A nedokážu si ani představit situaci, která by	
793	to jako mohla změnit. Myslim, že už jsem natolik	
794	vyspěla, že bych si jako řekla, že už né. Proto jsem	Cítí se vyspěle, aby se mohla sama svobodně
795	byla naštvaná i na tu svojí kolegyni, která prostě	rozhodnout, zda bude vegankou (k. k.)
796	přišla s tím, že doktor jí řekl, musíš jíst maso. A	Zlost na kolegyni, která začala opět konzumovat maso
797	ona ho začala jíst.“	(p. k.)
798		

799  
800  
801  
802  
803  
804  
805  
806  
807  
808  
809  
810

N.: „*A to je jako zajímavý. Po roce a půl, když člověk už ví, že to jde bez toho.*“

G.: „Právě, právě. Já po nějakých víc jak čtyřech letech, nevím, kolik to bylo, budou to čtvrtý Vánoce, tak už si ani nedokážu představit, že bych se k tomu měla vrátit. Protože všechno, co vím, co se fakt děje, tak si nedokážu představit, že bych se k tomu měla vrátit, a že bych si třeba tu sklenici mlíka dala. Nebo, že bych si dala třeba kuřecí. Nebo, že bych si dala vepřovej stejk. To si nedokážu představit. Takže tak.“

Nedokáže si představit, že by nebyla vegankou (p. k.)

Kvůli informacím, které má, si nedovede představit, že by se vrátila ke konzumaci živočišných produktů.

## Příloha č. 16 - Tabulka etika

Rozhovor – respondentka M - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Postoj - <b>Etika</b>	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b>		
Informuje se	34/2	„Video, co jsem četla, filmy, dokumenty.“
	75-76/3	„Zjišťuje další a další informace, ačkoli je nevyhledává.“
Nenosí kožené věci	78/3	„Jsou, syntetická kůže.“
	431/15	„Jinak se oblíkám.“
Navštěvuje veganské restaurace	680-681/23	„Obíháme takový ty veganský malý restaurace.“
Používá veganskou kosmetiku	87-88/3	„Změnilo přes tu kosmetiku.“
	130-131/5	„Vybirám veganskou kosmetiku.“
	431-432/15	„Jinak se líčím, jinejma prostředkama.“
Nekonzumuje živočišné produkty	220-221/8	„Připravovala jsem to stejně, akorát s jinejma potravinama.“
	694-697/24	„Když jsem si vždycky dělala pizzu, tak jsem tam měla jenom zeleninu. Případně svůj sýr, svůj salám, svojí jakoby smetanu.“
	211-212/8	„Jsem si koupila robi maso.“

	212-213/8	„Místo, plácnu, vaječných těstovin jsem koupila bezvaječné.“
	430-431/15	„Jím jinak.“
	313/11	„Mám ráda zvířata. Tak je nejím.“
Nepodporuje firmy, které využívají zvířata	336-338/11	„Já se snažím vyhýbat takovýmhle věcem, jako je mekáč. Já nevím, káefcé. Jo, takovýhle věci, že bych si tam třeba nešla ani pro kolu.“
Nezabíjí pavouky	318-319/11	„Dokonce jsem už 4 roky nezabila ani pavouka.“
Nevyužívá zvířata	313-314/11	„Proto je ani nevyužívám.“
<b>MYŠLENÍ</b>		
Využívání zvířat je špatné		
- Testování na zvířatech není správné	313/11	„Ani na nich netestuju.“
- Není správné využívat zvířata	313-314/11	„Proto je ani nevyužívám.“
- Není správné podporovat korporace využívající zvířata	336-338/12	„Já se snažím vyhýbat takovýmhle věcem, jako je mekáč. Já nevím, káefcé. Jo, takovýhle věci, že bych si tam třeba nešla ani pro kolu.“
	340-344/12	„Sice si jako nekoupím vaše křídýlka, ale dávám prachy na to, aby vy ste zaplatili někoho, kdo tam ty kuřata zabíjí takovýmhle způsobem.“

Jsme si rovni	319-320/11	„100% jsou si rovny, to určitě. Možná si jsou rovny i s náma.“
Jíst zvířata a jejich produkty je špatné	313/11	„Mám ráda zvířata. Tak je nejím.“
	530-531/15	„To tele skončilo stejně jako tele jiný krávy na jatkách.“
Živočišné produkty nejsou určeny ke konzumaci lidmi	522/18	„To vejce není úplně asi pro tebe.“
	520/18	„V tom vejci je ten zárodek.“
	522-524/18	„Slepice to nesnesla jenom proto, aby nějaká Jaruna z vesnice to sežrala.“
<b>CÍTĚNÍ</b>		
Soucit se zvířaty	656-657/22	„Já to fakt dělám kvůli etickým důvodům.“
	317-318/11	„Dokonce jsem už 4 roky nezabila ani pavouka.“
Znechucení	41/2	„Halal. To byl jako, ten mě fakt zasáhl hodně.“
	47-48/2	„U mě je to čistě z etických důvodů.“
	52-57/2	„Ten původní impulz, to byly jenom ty zvířata.“
	201-304/11	„Ty hnusný věci, jak se dělo na těch jatkách, tak jakoby si mě to vyhledávalo. Jak kdyby si říkal, ty jsi ten vegan, tak já ti budu ukazovat spoustu těch hnusných videí.“

Vzteky	697-701/24	„Kteří prostě jednou za měsíc šli zabít toho jako kance, aby ho potom upekli na zahradě a tak. Takže si to tam vyprávěli úplně jako barvitě a já úplně, no tak já asi půjdu pryč.“
Nepodílet se	341-343/12	„Dávám prachy na to, aby vy jste zaplatili někoho, kdo tam ty kuřata zabíjí takovýmhle způsobem.“
	115/4	„Že se na tom nepodílím.“
	712/24	„Asi ten klid, že já to nedělám.“
	713/24	„Kvůli mně to zvíře neumře. Ani netrpí.“
	722-723/25	„To je to nejvíc na to, že prostě to neděláte Vy. Že to zvíře neumře kvůli Vám, to je to nejvíc.“
Čisté svědomí	190-192/7	„Je to lepší, rozhodně je to lepší. Řekla jsem ty benefity, ty jsou obrovský, hlavně to čisté svědomí.“
	307/11	„Právě toho čistýho svědomí.“
	312-314/11	„Já to fakt můžu s čistým svědomím říct, mám ráda zvířata. Tak je nejím a proto je ani nevyužívám.“
	295/10	„Takovej asi jako klid.“
	721/25	„Ten klid.“

## Příloha č. 17 - tabulka ekologie

Rozhovor – respondentka M - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Postoj - <b>Ekologie</b>	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b>		
Zbytečně nevyhazuje věci	97-99/4	„Jako nebylo to tak, no tak, teď budu vegan, teď prostě všechno vyhodím.“
	101/4	„V žádným případě bych to nevyhodila.“
	136/5	„Kupuju toho míň a míň vyhazuju.“
	141/5	„Je tam i to, že to prostě nechci vyhodit.“
Nakupuje v jiných obchodech	127/5	„Nakupuju určitě v jinejch obchodech.“
Minimalismus		
- Nakupuje méně	130/5	„Nakupuju rozhodně míň.“
	135-136/5	„Kupuju toho míň.“
Recykluje	169-170/6	„Snažim se třídít, mám doma ty koše na plast, na papír a na bio odpad.“
Používá běžné čisticí prostředky	441-442/15	„Ale prostě, peru v persilu, ale jar používám, nebo používám frosch.“
	457/16	„Ale savo používám pořád.“



<b>MYŠLENÍ</b>		
Měla bych používat ekologické čisticí prostředky	455-457/16	„Jako snažím se, mám například jedlou sodu a citrón, to si jako mícháme, to si mícháme i v práci.“
Je špatné plýtvat jídlem	135-138/5	„To je fakt. Jakože se nestane, že by mi něco v lednici zplesnivělo.“
	141/5	„Je tam i to, že to prostě nechci vyhodit.“
Třídění odpadu je správné	169-171/6	„Snažím se třídít, mám doma ty koše na plast, na papír a na bio odpad. Ale není to u mě 100%, není to 100%. Snažím se, ale mám mezery.“
<b>CÍTĚNÍ</b>		
Výčitky z vlastního chování	168/6	„Snažím se, snažím se. Ale není to 100%.“
	442-443/15	„Je to prostě, nemůžu si v tadytom říct, tak a jako dobrý.“
	442-443/15	„V tomhle mám mezery.“
	437-438/15	„To je právě to, co prostě, v tomhletom mám mezery. Proto nemůžu říct, že prostě 100%.“

## Příloha č. 18 – tabulka zdraví

Rozhovor – respondentka M - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Postoj - Zdraví	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b>		
Hlídá si stravu		
- Dbá na množství bílkovin	62-63/3	„Na to si musím dát pozor abych měla dostatek bílkovin.“
	233-235/8	„Potřebuju víc bílkovin, tak teď si dávám pozor na to, co do toho jídla dávám.“
	260/9	„Třeba málo bílkovin.“
	269-270/9	„Musím řešit, jestli je tam dostatek bílkovin.“
	285-288/10	„Je tam třeba málo těch bílkovin. Takže já se to snažím dohnat večer, případně ráno. Případně nějakýma shakeama nebo proteinovýma tyčinkama, koktejlama.“
	288-289/10	„Milion těch proteinovejch sušenek a takovejch přípravků.“
- Dbá na mikroživiny	64/3	„Abych měla dostatek železa a dostatek minerálů.“
	235-237/8	„Kolik tam toho dávám a kolik v tom jídle potřebuju, aby tam byly nějaký ty jako minerály a ty nutriční prvky tam byly.“
	261/9	„Málo železa, málo vitamínů.“

- Suplementuje	276-277/10	„Mám i vitamíny, jako normálně tabletky pro vegany.“
	278-279/10	„Mám prášky.“
	279/10	„Potom železo, to taky mám prášky.“
- Stravuje se zdravě	229/8	„To řeším až teď.“
	264-265/9	„Podle toho, co by mělo bejt, tak se snažím podle toho vařit.“
	277-278/10	„A zároveň i tou stravou.“
	288-290/10	„A o víkendu teda, to si to jedu jako fakt poctivě a opravdu se snažím.“
Sportuje	229-230/8	„Jsem začala jako nějakým způsobem i cvičit.“
	233/8	„Začínám cvičit.“
<b>MYŠLENÍ</b> Nedostatek B12 ve veganské stravě	277-279/10	„B12, jasný, dá se z řas. Ale to byste jí musela sníst jako mraky. Mám normálně, fakt mám prášky.“
Veganství je zdravé	53-54/2	„A ty zdravotní benefity, který z toho potom vyplývají.“
Měla bych jíst zdravě - Přemýšlí o svém jídelníčku	283-284/10	„To chce fakt čas. A přemýšlet o tom.“

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mikro/Makronutrienty jsou důležité</li> <li>- Je správné zdravě jíst</li> <li>- Musím mít dostatečný přísun bílkovin</li> </ul>	<p>261-263/9</p> <p>264-265/9</p> <p>62-63/3</p> <p>233/8</p>	<p>„Jsem si jako myslela, že to není důležitý. A zjistila jsem, že je to jako hodně důležitý.“</p> <p>„Podle toho, co by mělo bejt, tak se snažím podle toho vařit.“</p> <p>„Na to si musím dát pozor abych měla dostatek bílkovin.“</p> <p>„Potřebuju víc bílkovin, tak teď si dávám pozor.“</p>
<p><b>CÍTĚNÍ</b> Cítí se zdravější</p>	<p>55-56/2</p> <p>114-115/4</p> <p>296/10</p> <p>67-69/3</p>	<p>„Že se sníží cholesterol. Že se mi zlepšila pleť. To je další bonus k tomu.“</p> <p>„Pro mě se změnil jenom ta zdravotní stránka a to, že se na tom nepodílím.“</p> <p>„Jsem zdravější.“</p> <p>„Přikládám to fakt jenom tomu veganství. I pleť, i vlasy, i váhu. Všechno přikládám jenom tomu veganství.“</p>
<p>Cítí se psychicky lépe</p>	<p>117/4</p> <p>117-118/4</p> <p>297/10</p>	<p>„Jsem víc v pohodě.“</p> <p>„Víc vyrovnanější.“</p> <p>„Je mi líp, hlavně psychicky.“</p>
<p>Cítí se silnější</p>	<p>116-117/4</p>	<p>„Se to změnilo pro mě naopak. Mám víc síly.“</p>

## Příloha č. 19 – tabulka druží

Rozhovor – respondentka M - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Ostatní	řádek/strana	klíčová slova
<b>BLÍZCÍ</b>		
Potěšení z neštěstí druhých vedoucího k veganství	547-549/19	„Teď mi máma v pondělí volá, že byla na alergologii a má alergii 98% na laktózu. Paráda. Tomu se říká karma.“
	608-609/21	„Jelikož má tu alergii, tak no, teď to bude hodně dobrý.“
Nesouhlas s názory otce	11-14/1	„Můj táta, jo, kterej pracoval na farmě a na JZD, tak jako říkal, že ty krávy musej dávat to mlíko, protože jinak by je to bolelo. Takový ty starý prostě názory.“
Smutek z nedostatku podpory	544-546/19	„Jsou lidi, kteří mají štěstí, že ti rodiče jsou v tomhle tom jako svolný a jsou v pohodě. Já jsem to štěstí neměla.“
Smutek z nepochopení druhými	682-683/23	„Nejhorší asi jako zkušenosti jsem měla z předešlý práce.“
	683-685/23	„A tam to strašně řešili zákazníci a spolupracovníci si z toho dělali i srandu a tak. Takže to byly asi ty nejhorší zážitky.“
	686/23	„Okolí to nepřijalo právě v tý práci.“
	687-689/23	„Ale oni mě furt nutili, dej si to maso. Tak to bylo nejhorší asi.“
Zmatenost rodičů	119-120/4	„Třeba rodiče nevěděj, co mi maj vařit, co maj kupovat.“

Získala díky veganství nové přátele	297-298/10	„A hodně jako známých. Hodně jakoby kamarádů a přátel.“
Cítí se být zajímavá	108-109/4	„Spíš to okolí. Že je to takový, jakože se pro ně strašně zajímavý.“
	118/4	„Spíš to okolí to řeší.“
	119/4	„Pro okolí se to změnilo.“
	374-375/13	„Oni na mě divně koukaj. Pak mě trochu politujou a já no, jsem chudák.“
	621-622/21	„V té době to bylo takový jako bláznivý.“
Negativní hodnocení	193-195/7	„To okolí to vnímá víc, ten přechod. Ty to jako hrotěj. Ty to hrotěj do teď.“
Někteří se informují	298-300/10	„Ty se o to alespoň nějakým způsobem zajímaj. Neříkám, že jsou úplně vegani, ale zajímaj.“
	676/23	„No, že je to jako zajímavá. Jó prostě, že je to zajímavá.“
	678-679/23	„Ale jakože je to zajímavá. To je dobrý, to je fakt dobrý.“
Konflikty	476-478/16	„Pamatuju si na mojí hádku s mým tátou, kterej mi vynadal, že jsem jako do těch palačinek nedala to mlíko a ty vajíčka.“
	574-576/20	„To bylo takový, že se se mnou třeba u měsíc jako nebavili. Až jakože šílený.“

Strach rodičů o dceru		
- Otec si myslí, že nelze vařit bez živočišných produktů	478-480/16	„Že to jako nebude držet. Tak jsem tu palačinku udělala před ním a on mi to nevěřil.“
- Rodiče nesouhlasili s veganstvím	538-540/18	„Doma by mi to neprošlo. Tam ani nechtěli slyšet, že bych o tom vůbec uvažovala. Jakože, tam to prostě nešlo.“
	24-25/1	„A když jsem to přednesla kdysi dávno doma, že bych nemusela jíst maso, tak byl velkej problém.“
	543-545/19	„A najednou přijít, hele, tak já budu vegan, vegetarián, já chci tofu, tak to by mě hnali.“
Rodiče měli strach z odsouzení okolím	594-597/20	„Tak spíš bylo, co o tom řeknou ti známí jejich. Jo, jako co na to řekne to okolí. Možná, že to ani nevadilo jim, ale vadilo jim, co na to řeknou ostatní.“
Rodiče veganství dcery nakonec přijali	588-590/20	„A potom to přijali jako nějakou dietu, že je to nějaká dieta a teď už jako v pohodě.“
Šíření veganství	603-604/21	„Nakonec byli rádi, nakonec byli rádi. A teď to jako neřeší.“
- Zpočátku nátlak na ostatní, aby se stravovali vegansky	508/17	„Ano, ve svém okruhu se snažím.“
	411-412/14	„Jsem vařila podle sebe a on to jedl.“
- Veganství jako svobodná volba	414-415/14	„Pochopila jsem, že to není ta dobrá cesta. Nemůžete člověka k tadytomu nutit.“

	418/14	„Nemůže nikoho nutit.“
	425-426/15	„Člověk je sám o sobě, má svobodnou vůli a je to na něm.“
	400-401/14	„Každej máme svý přihrádky. Nikdo nikoho do ničeho nenutí.“
	671-673/23	„Mají na výběr. Buď si daj, já nevím, řízek s přítelem, nebo si daj něco se mnou. Ochutnaj moje.“
	665-667/23	„Když jsou se mnou, nebo když u nás bydlej, tak se stravujou čistě vegansky.“
	392-393/14	„Nebudu nikoho nutit, aby on to nejedl.“
	397/14	„Já nebudu nutit tebe.“
Kamarádi veganství přijali	681-682/23	„Kamarádi to přijali úplně v pohodě.“
<b>OSTATNÍ - oni</b>		
Lidé hodnotí vegany	492/17	„Možná i to okolí, co by o nich řeklo to okolí.“
	494-495/17	„Tak si okolí řekne, seš blázen. Ty si se zbláznil.“
	594-595/20	„Co o tom řeknou ti známí jejich. Jo, jako co na to řekne to okolí.“
Tolerance	485-486/17	„Pokud do oni nenutí mě, tak je to dobrý.“



	397-399/14	„A oni si tam prostě jedí rybu a tak. A je to prostě ok. Dokud ty jako nenutíš mě, tak já nebudu nutit tebe.“
Neodsuzuje	714-715/24	„Já to neodsuzuju.“
Konflikty	486-487/17	„Hádám se až tehdy, kdy mi řeknou, viděl jsem to video, vadí mi to, ale přesto si to dám.“
	466-469/16	„Řeknou něco v tom smyslu, že lidstvo je strašně hrozný, ale večer si daj ten řízek. Nevim. Nevim, proč to dělaj. Nevim, já vážně nevim. Nevim, proč to prostě tohle právě říkaj.“
Smutek z lidského pokrytectví	468-470/16	„Nemám ráda, když někdo řekne, mám ráda zvířata. A pak si dá večer tu krávu na tom talíři.“
Šíření veganství		
- Lidé nejsou dostatečně informováni	25-27/1	„Protože maso se přeci musí jíst, že jo. Jsem ve vývinu, kosti, že jo. A tak.“
	472-474/16	„Většinou to jsou názory, jakože lidstvo odpradávná jedlo maso. To úplně tak jako není, pradávno jsme sbírali bylinky.“
	726-730/25	„A vim, že i kdybych šla k nějakému šílenému doktorovi a on mi řekl, já nevim, asi budete muset začít jíst maso, tak já buď vyměním doktora, nebo najdu všemožný, abych ho nemusela jíst.“
<b>Vegani</b>		
Veganství jako móda	332-333/12	„Takže to jsou potom ti, takoví ti praví vegani a ti módní.“

Smutek z veganů, kteří se začnou stravovat tradičně	326-330/11	„Šla za doktorem a ten jí řekl, no ale vy musíte jíst maso. No, tak jo. Tak já začnu jíst maso. Takže ona tohle všechno zahodila jenom kvůli tomu, že tohle jí řekl doktor. Jo, což jako, to je blbost.“
Opovržení vegany, kteří se začnou stravovat tradičně	739-741/25	„Byla naštvaná i na tu svojí kolegyni, která prostě přišla s tím, že doktor jí řekl, musíš jíst maso. A ona ho začala jíst.“
Módní vegani se jsou horší, než praví vegani	334-335/12	„Nebo ti módní, kteří potom jdou do mekáče a když chtějí kafe, tak si ho tam koupěj.“
I ostatní jsou šetrní k planetě	155-157/6 163-165/6	„Znám dost lidí, kteří prostě jedí všechno a zároveň se k té planetě chovají paradoxně líp, než já.“ „Jdou do nějaký demonstrace, plácnu, ke Greenpeace a fakt se k té planetě chovají třeba i líp, než já.“
Šíření veganství vegany	635-638/22	„Chodila třeba několik dní v kuse, každý den před Zahradu s nějakým nápisem, kde bylo napsáno něco v tom smyslu, jíst vegansky neznamena, že to nechutná.“
Identifikuje se se skupinou	339/12 394-396/14	„Protože vím, co oni dělají.“ „Jím ten svůj salát s nějakýma robi řízkama a nebo kukuřízkama, nebo nevim. A oni si tam prostě jedí rybu.“

## Příloha č. 20 – tabulka dříve

Rozhovor – respondentka M - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Dříve	řádek/strana	klíčová slova
<b>CHOVÁNÍ</b>		
Nosila kožené věci	73-74/3	„Nosim těžký boty, steely A do té doby jsem je nosila a byly jednom z kůže.“
Jedla maso	65/3	„Předtím jsem jedla všechno, jedla jsem i ryby.“
Plýtvala jídlem	137-138/5	„Jakože se nestane, že by mi něco v lednici zplesnivělo, jako se to stávalo předtím.“
	145-147/5	„Né, dřív jsem to měla tak, že jsem to prostě neřešila. Předtím, jakože úplně. Byla jsem k tomu vedená, že je úplně v pohodě vyhodit jídlo.“
Vyhazovala rozbité věci	147-149/5	„Je v pohodě, když se něco rozbije, to vyhodit a né to spravovat.“
Neřešila, co konzumuje	267-268/9	„Předtím jsem jako neřešila, že tam něco je.“
	450-451/12	„Když jsem měla hlad, tak jsem si něco koupila. Po cestě, když jsem byla na výletě.“
Hodně nakupovala	556-557/19	„Měla jsem na to chuť, koupila jsem si to a pak jsem to snědla.“

<b>MYŠLENÍ</b> Bylo v pořádku nosit kožené věci  Bylo v pořádku vyhazovat věci     Mohla jsem sníst, co jsem chtěla  Nepřemýšlela jsem nad tím, zda je jídlo zdravé	552-553/19	„Prostě jsem, když jsem viděla steely, tak jsem si je koupila.“
	553-554/19	„Když se mi prostě líbil nějaký makeup, tak jsem si ho prostě koupila.“
	554-556/19	„Nic jsem neřešila, neřešila jsem to. Prostě jsem to koupila, líbilo se mi to.“
	568-569/19	„Jít do toho krámu a koupit si, co chci.“
	74/3	„Do té doby jsem je nosila a byly jednom z kůže.“
	147-149/5	„Je v pohodě, když se něco rozbije, to vyhodit a né to spravovat.“
	137-138/5	„Jakože se nestane, že by mi něco v lednici zplesnivělo, jako se to stávalo předtím.“
	145-147/5	„Né, dřív jsem to měla tak, že jsem to prostě neřešila. Předtím, jakože úplně. Byla jsem k tomu vedená, že je úplně v pohodě vyhodit jídlo.“
	450-451/12	„Když jsem měla hlad, tak jsem si něco koupila. Po cestě, když jsem byla na výletě.“
	229/8	„V té době to nebylo, to řeším až teď.“

<b>CÍTĚNÍ</b> Cítila se tlustá  Nevážila si věci	230-231/8	„Jsem to jako neřešila, to jsem hlavně chtěla asi, aby to chutnalo.“
	232-233/8	„Takže jestli jsem tam přidala stejný množství oleje, to mi bylo jedno.“
	243/9	„Neřešila jsem to.“
	261-262/9	„Protože jsem si jako myslela, že to není důležitý.“
	27/1	„V té době jsem měla sto kilo.“
	147-149/5	„Je v pohodě, když se něco rozbije, to vyhodit a né to spravovat.“

## Příloha č. 21 – tabulka proces

Rozhovor – respondentka M - vynořená témata a nadřazená témata

TÉMA: Proces	řádek/strana	klíčová slova
Pochybnosti	18-19/1	„Vždycky jsem chtěla bejt, nějak jsem cejtila, že to není úplně v pohodě, to, co jim.“
	20-23/1	„Jsme měli králíka. Že na zahradu nám utek králík a já se o něj starala a pak prostě asi měsíc na to mi máma přinesla králíka jako k obědu. Tak si říkám, že to asi není úplně v pohodě.“
	24-26/1	„Když jsem to přednesla kdysi dávno doma, že bych nemusela jíst maso.“
Role informací v procesu		
- Vegankou se stala vlivem informací	4-7/1	„Moje kamarádka vegetariánka. A tak jsme se o tom nějak bavily a více méně pomocí internetu, pomocí videí, co jsem viděla, pomocí toho, co jsem slyšela, tak jsem se stala vegetariánkou a asi dva dny na to vegankou.“
	8-9/1	„Od té doby jsem veganka. Jakože jsem si přečetla vlastně pravdu o mlíku.“
	86-88/3	„Ty informace se k nám prostě dostávají a tak se to jako změnilo přes tu kosmetiku a vlastně až přes to oblečení.“
- Zjišťování informací	34-35/2	„Video, co jsem četla, filmy, dokumenty. Potom ta rozprava s tou mojí spolužačkou.“

- Nevyhledává informace	86-87/3	„Zjišťuje další a další informace, ačkoli je nevyhledává, paradoxně.“
Rychlý přechod na veganství	198-200/7	„To bylo, dalo by se říct, ze dne na den. Ze dne na den, prostě a dost.“
	6-7/1	„Jsem se stala vegetariánkou a asi dva dny na to vegankou.“
Přechod na veganství z etických důvodů	46-47/2	„Jo, je to čistě, u mě je to čistě z etických důvodů.“
Na veganství zhubla	581-582/20	„Já jsem vlastně u toho začala strašně hubnout.“
	599-600/20	„Tak hrálo velkou roli to, jak jsem začala hubnout.“
Veganství jako přirozený vývoj	107-108/4	„Já to možná jako úplně nevnímám jako změnu.“
	111-112/4	„Já to neberu jako nějakou změnu. Pro mě to není něco odlišného.“
	114-115/4	„Pro mě je to přirozený.“
	181-182/7	„Pro mě je to jako přirozený.“
	195-196/7	„Já to beru jako přirozenou součást mě.“
	429/15	„Jsem pořád ta stejná, co byla předtím.“
	431/15	„Jinak je to úplně normální, pro mě.“

<p>Veganství jako dynamický proces</p>	<p>442-444/15 445-446/15  72-73/3  83-88/3   173-176/6</p>	<p>„Třeba k tomu dospěju, prát a používat ty čisticí prostředky, který opravdu tu planetu neničej.“  „Za dva za tři roky možná budu i ekolog. Ale teď to asi úplně není.“  „Ze začátku strava, potom kosmetika a potom oblečení.“  „Vegan byla ze začátku jenom ta strava a potom postupně, jak se do toho ten člověk dostává a jakoby zjišťuje další a další informace, ačkoli je nevyhledává, paradoxně. Ty informace se k nám prostě dostávají a tak se to jako změnilo přes tu kosmetiku a vlastně až přes to oblečení.“  „Jo, to rozhodně, to rozhodně. Ale nepřikládám to úplně tomu veganství. Je to prostě další složka toho vývoje člověka. Souvisí to s tím.“</p>
<p>Veganství jako náročnost - Příprava jídla předem</p>	<p>347-348/12  351-353/12</p>	<p>„Pohodlnost mi to vzalo.“  „Teď se musí člověk snažit a musí mít něco připravenýho do zásoby.“</p>
<p>Snaha o to, aby se chuť jídla nezměnila</p>	<p>219-221/8  222-223/8</p>	<p>„Prostě jsem jedla stejně, akorát s jinejma potravinama. Připravovala jsem to stejně, akorát s jinejma potravinama.“  „Dělám ji pořád stejně, akorát s jinejma potravinama.“</p>



Absolutní přesvědčení	231-232/8	„To jsem hlavně chtěla asi, aby to chutnalo stejně.“
	29-31/1-2	„Vzala jsem si vlastní rozum a stala jsem se vegetariánem a pak i veganem.“
	736-738/25	„Nedokážu si ani představit situaci, která by to jako mohla změnit. Myslím, že už jsem natolik vospěla, že bych si jako řekla, že už né.“
	724/25	„Tohle bude do konce života. To vím.“
	726/25	„Jsem si tím 100% jistá.“
	730-731/25	„K tomu už se v životě nevrátím. To vím 100%. Opravdu, tohle vím 100%.“
	735-736/25	„Tak vím 100%, že se k tomu nevrátím. To vim 100%.“
	746-747/25	„Už si ani nedokážu představit, že bych se k tomu měla vrátit.“
	746-749/25	„Všechno, co vím, co se fakt děje, tak si nedokážu představit, že bych se k tomu měla vrátit, a že bych si třeba tu sklenici mlíka dala.“
Nedělá si zásoby	141-143/5	„Si fakt radši koupím to, co potřebuju, plácnu, na ten tejden, víkend, ale nebudu si dělat zásoby na měsíc.“
	115-117/4	„Kupuju si teda jiný věci, protože jako se to změnilo pro mě naopak.“

**Příloha č. 22 – souhrnná tabulka – etika - chování**

Nadřazené skupinové téma – postoj - etika - chování	Participant		
	A	S	M
Používá veganskou kosmetiku	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Nepoužívá dekorativní kosmetiku		<b>ANO</b>	
Informuje se	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Navštěvuje veganské restaurace			<b>ANO</b>
Nekonzumuje živočišné produkty	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Nezabíjí hmyz/pavouky		<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Nenosí kožené věci		<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Nepodporuje firmy, které využívají zvířata			<b>ANO</b>
Nevyužívá zvířata			<b>ANO</b>

**Příloha č. 23 – souhrnná tabulka – etika – myšlení**

Nadřazené skupinové téma – postoj - etika - myšlení	Participant		
	A	S	M
Využívat zvířata je špatné			
- Testování na zvířatech není správné	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
- Není správné podporovat korporace využívající zvířata			<b>ANO</b>
Není správné ubližovat zvířatům		<b>ANO</b>	
Jsme si rovni		<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Měla bych pro záchranu zvířat něco udělat		<b>ANO</b>	
Jíst zvířata a jejich produkty je špatné			<b>ANO</b>
Živočišné produkty nejsou určeny ke konzumaci lidmi			<b>ANO</b>

**Příloha č. 24 – souhrnná tabulka – etika – cítění**

Nadřazené skupinové téma – postoj - etika - cítění	Participant		
	A	S	M
Nepodílet se	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Čisté svědomí	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Znechucení	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Soucit se zvířaty	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Úleva	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
Zcitlivění	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
Bezmoc	<b>ANO</b>		
Vztek	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Úcta		<b>ANO</b>	

**Příloha č. 25 – souhrnná tabulka – ekologie – chování**

Nadřazené skupinové téma – postoj - ekologie - chování	Participant		
	A	S	M
Minimalismus			
- Nakupuje méně	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
- Žije s málem		<b>ANO</b>	
- Nepoužívá dekorativní kosmetiku		<b>ANO</b>	
- Maximálně využívá věci, které vlastní	<b>ANO</b>		
Recykluje	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Zbytečně nevyhazuje věci/neplýtvá	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Používá ekologicky šetrné čisticí prostředky	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
Chodí pěšky	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
Nakupuje v bezobalovém obchodě	<b>ANO</b>		
Používá věci z recyklovatelných materiálů	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	

Vysadila HA	<b>ANO</b>		
V průběhu mytí vypíná vodu	<b>ANO</b>		
Nakupuje lokální potraviny	<b>ANO</b>		
Používá čisticí prostředky			<b>ANO</b>

**Příloha č. 26 – souhrnná tabulka – ekologie – myšlení**

Nadřazené skupinové téma – postoj - ekologie - myšlení	Participant		
	A	S	M
Plytvání jídlem je špatné	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Třídění odpadu je správné	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Doprava zatěžuje planetu			
- Dovoz zboží zatěžuje planetu	<b>ANO</b>		
- Lokální potraviny nejsou zatíženy leteckou dopravou	<b>ANO</b>		
- Letecká doprava zatěžuje planetu	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
- Doprava znečišťuje planetu		<b>ANO</b>	
Měla bych používat ekologické čisticí prostředky			<b>ANO</b>
Nepotřebuji tolik věcí	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
Planetu bychom měli chránit	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
Oděvní průmysl znečišťuje planetu	<b>ANO</b>		

HA zatěžuje volní systém	<b>ANO</b>		
Je správné chodit pěšky	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	



**Příloha č. 27 – souhrnná tabulka – ekologie – cítění**

Nadřazené skupinové téma – postoj - ekologie - cítění	Participant		
	A	S	M
Výčitky z vlastního chování			<b>ANO</b>
Cítí se uvědoměleji		<b>ANO</b>	
Toleruje dopravu	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
Prožívá vztek	<b>ANO</b>		
Prožívá spokojenost	<b>ANO</b>		

**Příloha č. 28 – souhrnná tabulka – zdraví – chování**

Nadřazené skupinové téma – postoj - zdraví - chování	Participant		
	A	S	M
Hlídá si stravu			
- Dbá na množství bílkovin	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
- Suplementuje		<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
- Stravuje se zdravě		<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
- Dbá na mikroživiny			<b>ANO</b>
Sportuje	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Nechala si udělat testy		<b>ANO</b>	

**Příloha č. 29 – souhrnná tabulka – zdraví – myšlení**

Nadřazené skupinové téma – postoj - zdraví - myšlení	Participant		
	A	S	M
Měla bych jíst zdravě			
- Musím mít dostatečný přísun bílkovin	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
- Makro/mikronutrienty jsou důležité			<b>ANO</b>
- Přemýšlím o svém jídelníčku			<b>ANO</b>
- Je správné zdravě jíst			<b>ANO</b>
Nedostatek B12 ve veganské stravě		<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Veganství je zdravé	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Smažené věci jsou nezdravé		<b>ANO</b>	

**Příloha č. 30 – souhrnná tabulka – zdraví – cítění**

Nadřazené skupinové téma – postoj - zdraví - cítění	Participant		
	A	S	M
Cítí se lépe	<b>ANO</b>		
Cítí se zdravější		<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Cítí se lehká		<b>ANO</b>	
Cítí se silnější			<b>ANO</b>
Cítí se psychicky lépe			<b>ANO</b>

**Příloha č. 31 – souhrnná tabulka – druzí – blízcí**

Nadřazené skupinové téma - ostatní - blízcí	Participant		
	A	S	M
Zklamání	<b>ANO</b>		
Konflikty	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Vztek	<b>ANO</b>		
Šíření veganství			
- Ostatní by měli být vegani	<b>ANO</b>		
- Radost z šíření veganství/z přechodu ostatních na veganství	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
- Učí ostatní	<b>ANO</b>		
- Snaží se šířit informace, protože ostatním chybí		<b>ANO</b>	
- Ovlivňuje lidi tím, že jim vaří		<b>ANO</b>	
- Veganství jako svobodná volba	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
- Zpočátku nátlak na ostatní, aby se stravovali vegansky	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>

Tolerance/rodina a přátelé veganství přijali	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Strach o vnučku/o dceru	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
Podpora	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	
Smutek z nedostatku podpory			<b>ANO</b>
Babička jako vzor	<b>ANO</b>		
Vztahy se nezměnily	<b>ANO</b>		
Nepochopení/smutek z nepochopení	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Ohleduplnost		<b>ANO</b>	
Babička hledala alternativu k vaření		<b>ANO</b>	
Nevlastní mamka udělala RAW dort		<b>ANO</b>	
Potěšení z neštěstí druhých vedoucího k veganství			<b>ANO</b>
Nesouhlas s názory otce			<b>ANO</b>
Zmatenost rodičů			<b>ANO</b>
Získala díky veganství nové přátele			<b>ANO</b>

Cítí se být zajímavá			<b>ANO</b>
Negativní hodnocení			<b>ANO</b>
Někteří se informují			<b>ANO</b>
Rodiče měli strach z odsouzení okolím			<b>ANO</b>

**Příloha č. 32 – souhrnná tabulka – druzí – cizí**

Nadřazené skupinové téma - ostatní - cizí	Participant		
	A	S	M
Lhostejnost	<b>ANO</b>		
Výsměch	<b>ANO</b>		
Zklamání z ostatních	<b>ANO</b>		
Požadavek tolerance/tolerance	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Neodsuzuje	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Lidé nepřemýšlejí		<b>ANO</b>	
Konzumace masa jako omezenost		<b>ANO</b>	
Lidé si myslí, že je veganství nezdravé		<b>ANO</b>	
Lidé neví, že je správné nejíst maso			
- Toleruje lidi konzumující maso, ještě neprozřeli		<b>ANO</b>	
- Konzumovat maso je normální, nikoli správné		<b>ANO</b>	



Všichni lidé jsou na stejné úrovni		<b>ANO</b>	
Byla by raději, kdyby maso nejedli		<b>ANO</b>	
Lidé zavrhuje veganství		<b>ANO</b>	
Lidé hodnotí vegany			<b>ANO</b>
Konflikty			<b>ANO</b>
Smutek z lidského pokrytectví			<b>ANO</b>
Šíření veganství			
- Veganství jako svobodná volba	<b>ANO</b>		
- Přání, aby lidé veganskou stravu vyzkoušeli		<b>ANO</b>	
- Lidé nejsou dostatečně informováni		<b>ANO</b>	<b>ANO</b>
- Radost ze sdíleného veganství		<b>ANO</b>	
- Radost z šíření veganství	<b>ANO</b>	<b>ANO</b>	

**Příloha č. 33 – souhrnná tabulka – druzí – vegani**

Nadřazené skupinové téma - ostatní - vegani	Participant		
	A	S	M
Nechá se inspirovat	<b>ANO</b>		
Identifikuje se	<b>ANO</b>		<b>ANO</b>
Neidentifikuje se		<b>ANO</b>	
Veganství jako móda			<b>ANO</b>
Smutek z veganů, kteří se začnou stravovat tradičně			<b>ANO</b>
Opovržení vegany, kteří se začnou stravovat tradičně			<b>ANO</b>
Módní vegani jsou horší než praví vegani			<b>ANO</b>
I ostatní jsou šetrní k planetě			<b>ANO</b>
Šíření veganství vegany			<b>ANO</b>

## **Příloha č. 34 – Informovaný souhlas participanta**

### **Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu**

Název projektu: Veganství jako součást osobní identity - vliv na postoje a životní styl

Řešitel projektu: Nikol Rauerová

Školitel: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

Vážený pane/vážená paní,

obracím se na Vás s žádostí o účast na výzkumném projektu v rámci své bakalářské práce, která je realizována na katedře pedagogiky a psychologie PF JU. Data budou získávána za pomoci polostrukturovaného rozhovoru, který bude zaznamenáván formou audio nahrávky.

Rozhovor, který s Vámi bude zaznamenán, bude ihned po jeho pořízení anonymizován a následně publikován. Data, která budou rozhovorem získána, budou použita k bakalářské práci na JCU v Českých Budějovicích. Všechny veřejně přístupné výstupy z výzkumu a jeho analýzy budou citovány anonymně a bude s nimi nakládáno bez vazby na Vaši osobu.

#### **Prohlášení**

Souhlasím s dobrovolnou účastí na projektu uvedeném výše a jsem si vědom svého práva kdykoli prováděný rozhovor dle vlastního uvážení ukončit a z projektu odstoupit. Projekt bude realizován v souladu s platným zákonem Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES .

Byl mi poskytnut dostatečný čas k prostudování informovaného souhlasu a dostalo se mi odpovědí na veškeré otázky týkající se projektu.

Svým podpisem stvrzuji dobrovolnou účast na projektu bez nároku na honorář.

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

Jméno, příjmení a podpis řešitele projektu: \_\_\_\_\_

Podpis účastníka v projektu: \_\_\_\_\_