

اینجانب که از امروز در مسیر خامگیاهخواری و گیاهخواری ورود نمودم به خودم تعهدات زیر را دادم

- ۱- به خودم تعهد دادم هر ۲۴ ساعت نیم‌ساعت وقتم را به مطالعه و تحقیق موضوع تغذیه یا هر نوع مطالعه مفید اختصاص دهم
- ۲- به خودم تعهد دادم هر ۲۴ ساعت نیم‌ساعت وقتم را به ورزش نرمشی اختصاص دهم
- ۳- به خودم تعهد دادم در دو ماه اول ورودم به خامگیاهخواری در هر ۲۴ ساعت، چنانچه فرصتی از وقتهایم را به استفاده از فضای فریکنفرانس و گروههای مجازی خامگیاهخواری اختصاص دهم، لااقل سه تا فریکنفرانس انتخاب مینمایم که مطمئن باشم از تنوع سلیقه‌ها و اطلاعات مطلع هستم
- ۴- به خودم تعهد دادم که در حفظ محیط زیست و مصرف نکردن از پلاستیک کوشا باشم
- ۵- به خودم تعهد دادم آب و غذای یک پرنده یا یک جانور در محیط زندگی و کار را فراهم نمایم.
- ۶- به خودم تعهد دادم سالی یکبار حداقل یک درخت بکارم.
- ۷- به خودم تعهد دادم فرهنگ حذف کشتن دام جلوی عروس و داماد و هنگام خرید ماشین و منزل ترویج نمایم.
- ۸- به خودم تعهد دادم
- ۹- به خودم تعهد دادم
- ۱۰- به خودم تعهد دادم