

Atleti di successo scelgono un'alimentazione "green"



Atleti di successo scelgono un'alimentazione "green"

Sempre più atleti scelgono la strada verso il vegan, si può essere atleti ai massimi livelli senza mangiare carne né derivati, ormai non servono più prove, i fatti sono ampiamente diffusi e confermati.

Dalle loro dichiarazioni, si può essere atleti professionisti e alimentarsi di soli prodotti vegetali, noi possiamo costatare dai loro fisici statuari e dal loro aspetto, che non sembrano soffrirne anzi, se vogliamo dirla tutta, hanno proprio un bell'aspetto!

Gli atleti protagonisti

David Hays britannico dei pesi massimi, trentacinque anni, ex-campione del mondo di pugilato, vegano da due anni e mezzo dice di aver fatto questa scelta vedendo un documentario in Tv, dove mostrava animali di allevamento uccisi, come maiali, mucche e altri, tutto questo per la nostra alimentazione.

Da questo ha capito, che non era più possibile mangiare animali, ha iniziato a informarsi su quali alterative poteva seguire per la sua disciplina sportiva che fossero anche etiche, quindi vegan, ora può dire che la scelta è stata perfetta e va più che bene per la sua forma fisica e non tornerà più indietro.

Anche Venus Williams, ex-campionessa di Wimbledon anch'essa vegana, la sua alimentazione è basata a succhi di frutta e frullati, il salutismo a tutto tondo, lei l'ha fatto per motivi di salute, ha un problema con la sindrome di Sjogren che lei tiene sotto controllo con l'alimentazione.

In Inghilterra i vegani crescono del 360%

Non solo campioni chiaramente, gli inglesi cambiano alimentazione per vari motivi, dall'etica al salutismo crescendo con percentuali altissime, forse le più alte di tutta Europa.

La diffusione di notizie e informazioni come queste crea sempre più consapevolezza, per cui molte persone abbandonano l'alimentazione onnivora abbracciando quella vegetariana prima e vegana in seguito.

Tra gli atleti anche Novak Djokovic campione di tennis, vegano, ha talmente creduto nella sua alimentazione a tal punto da aprire un ristorante vegan a Monte Carlo, questo solo

per dire che siamo sulla strada che porta tutti nella stessa direzione, ed è bellissima!