



# Massimo Brunaccioni: campione del mondo vegan di Natural Bodybuilding

*Molti pensano che un'alimentazione vegan comporti delle rinunce, ma persone come Massimo Brunaccioni dimostrano il contrario: la dieta plant-based può renderci chi vogliamo, anche degli incredibili atleti!*



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**





A vincere il campionato mondiale di Natural Bodybuilding (*World Bodybuilding Championship*), tenutosi a New York questo Novembre, è stato **Massimo Brunaccioni: un'atleta vegano che si è aggiudicato il primo premio della categoria Men's Physique**. È davvero positivo che in una gara atletica, in cui si cerca principalmente di mettere in gioco concorrenti che non utilizzano sostanze in grado di migliorare le proprie prestazioni, sia stato proprio un'atleta vegano a dimostrare quanto uno stile di vita sano, equilibrato ed anche etico possa aiutare a raggiungere i propri obiettivi.

## **Soddisfazione personale e per il mondo**

Dopo la vittoria, l'atleta ha pubblicato un post

particolarmente commovente e che può essere un'influenza positiva per tutti coloro che hanno ancora dubbi sull'alimentazione vegan. ***“Al di là dell'enorme soddisfazione personale, ritengo questa vittoria un altro mattone posato per la costruzione di un mondo migliore dove possa finalmente siglarsi la pace tra gli uomini e gli animali, a partire da un'alimentazione che rispetti tutte le creature e il Pianeta”*** scrive nel post e conclude sottolineando la possibilità di fare un percorso cruelty-free in piena serenità e sicurezza.

## **Unire lo stile di vita vegan allo sport**

Massimo Brunaccioni è un bodybuilder professionista, personal trainer e vegan coach, che ha scelto di seguire uno stile di vita plant-based per ragioni etiche. Sul suo profilo Instagram, seguito da più di 40 mila persone, Brunaccioni proietta il suo amore per gli animali e dimostra contro ogni scetticismo che è possibile essere un'atleta vegano.

In alcuni dei suoi post, per esempio, mostra quello che mangia, rispondendo ad alcune domande comuni come “da dove prendi le proteine?”. Inoltre, ha anche un blog in cui condivide ricette ed informazioni utili per chiunque sia interessato ad unire lo stile di vita vegan ad una profonda dedizione allo sport. Come scrive nel suo blog: la scelta vegana etica rappresenta il più grande atto di rispetto che una persona possa compiere!