

VEGAN

WORKOUT

magazyn

#1

NAJPOPULARNIEJSZE WPISY Z PORTALU VEGANWORKOUT.ORG.PL 11.01.2014

FRANK MEDRANO

street workout
na roślinach

KENNETH G. WILLIAMS

prawa zwierząt
i sport

TOP 10
produktów
roślinnych

TWOJE
CIAŁO

to wszystko
czego
potrzebujesz

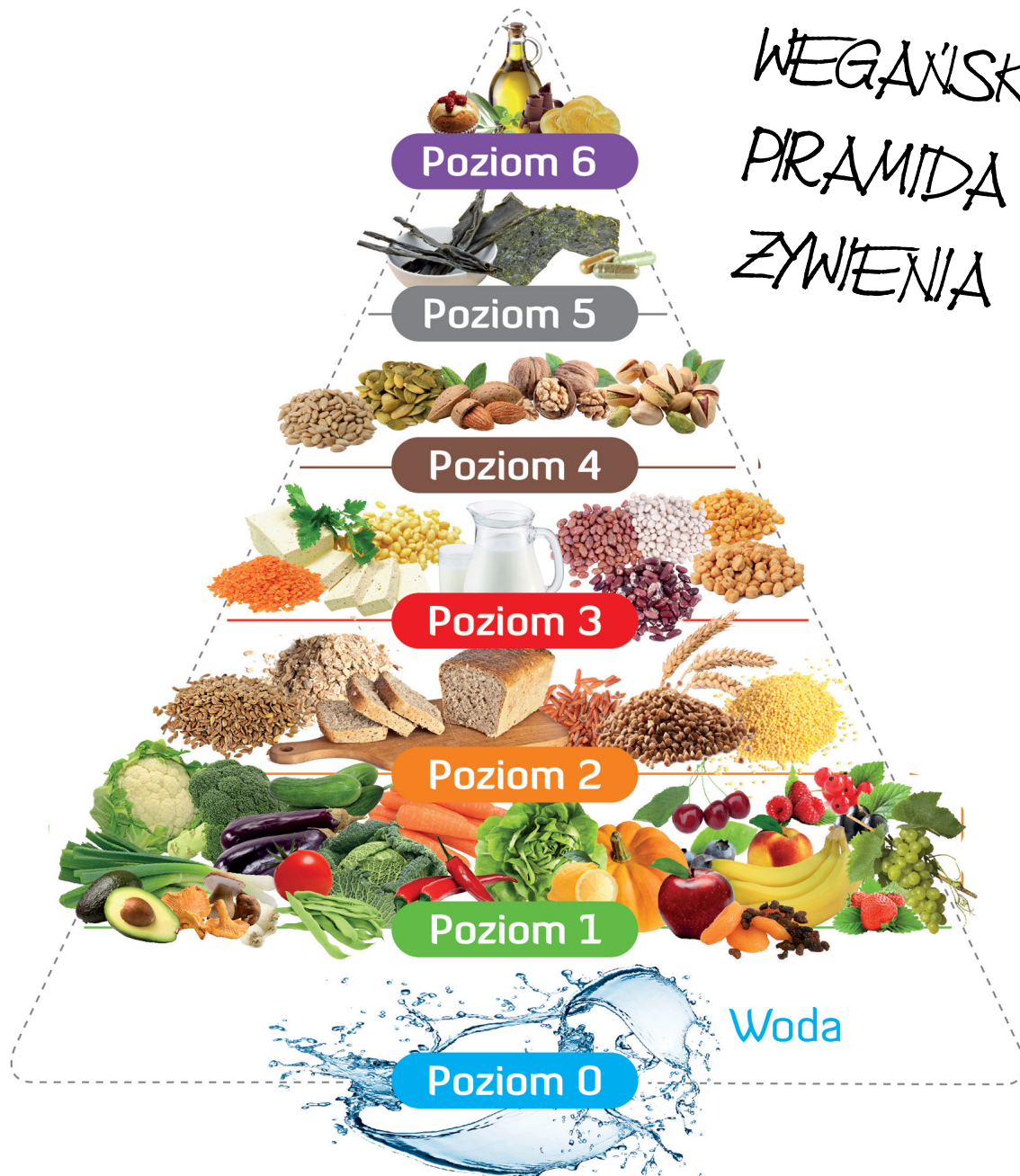
Go
VEGAN
And No Body Gets Hurt

5 dróg do weganizmu

**real
men**
EAT **tofu!**

PATRIK BABOUMIAN wegański rekordzista | **MIĘSNIE BRZUCHA** fakty vs. mity

WEGAŃSKA PIRAMIDA ŻYWIENIA



ŹRÓDŁO: avocado.info.pl

Weganizm to dieta roślinna, pozbawiona produktów pochodzenia zwierzęcego. Wyklucza więc nie tylko mięso, ale również nabiał. Dlaczego właśnie weganizm? Dla zdrowia, zwierząt i środowiska. Odpowiednio zbilansowana dieta roślinna to najskuteczniejsza profilaktyka. Zapobiega pladze współczesnych chorób cywilizacyjnych – chorobom serca, cukrzycy i otyłości. Pełnoziarnista, bogata w warzywa i owoce dieta roślinna to najlepsza alternatywa wobec współczesnej diety tradycyjnej.

Dieta wegańska opiera się na pięciu podstawowych grupach pokarmowych: pełnych ziarnach zbóż, roślinach strączkowych, warzywach, owo-

cach, orzechach/pestkach. I to jest wszystko. Pełne ziarna zbóż zapewniają m.in. witaminy z grupy B, a w połączeniu z roślinami strączkowymi niezbędny komplet aminokwasów. Warzywa to skarbnica witamin, minerałów i antyoksydantów, owoce to skoncentrowane źródło energii i witamin. Orzechy to nie tylko wysokiej jakości tłuszcze i białko roślinne, ale też źródło m.in. żelaza, miedzi czy cynku. Włączając do swojej codziennej diety składniki ze wszystkich wymienionych powyżej 5 grup pokarmowych, dostarczasz swojemu organizmowi niezbędne ilości witamin i minerałów. Dodatkowo dietę roślinną należy uzupełnić o suplement witaminy B12. To jedyna witamina, która nie występuje naturalnie w produktach roślinnych.

Podsumowując ostatni rok działalności portalu Vegan Workout zebraliśmy dla Was najpopularniejsze i najchętniej czytane wpisy ze strony udostępniając je online w postaci e-magazynu. Od tej pory wszystkie najciekawsze informacje będziecie mieli zawsze pod ręką w jednym miejscu, bez potrzeby przeszukiwania całego serwisu. Znajdziecie u nas sylwetki sportowców od lat korzystających z diety roślinnej. Napisaliśmy o najczęstszych mitach dotyczących weganizmu i sportu, zamieściliśmy szereg artykułów, które pomogą

niezdecydowanym spróbować weganizmu. Ostatnie strony po święciliśmy kwestiom stricte treningowym.

Mamy nadzieję, że format magazynu online pozwoli łatwiej i wygodniej dzielić się wiedzą na temat weganizmu i sportu z innymi osobami linkując bezpośrednio do pliku.

Po więcej dodatkowych informacji zapraszamy na naszą stronę i profil na Facebooku.

W numerze:

WEGANIZM I SPORT

4 Frank Medrano
Moje ciało stać na o wiele więcej

6 Ed Bauer
Chętnie podejmę wyzwanie

8 Patrik Baboumian
Wegański rekordzista

11 Carta Corbett
O wegance, która przebiegła ponad 200 ultramaratonów

12 Kenneth G. Williams
Prawa zwierząt i sport

14 Real men eat tofu!

17 Kulturystyka i weganizm - dlaczego?

24 TOP 10 produktów roślinnych, o których warto pamiętać

28 Czy weganizm jest drogi?

30 6 wysokobiałkowych miksów

32 Skuteczny aktywizm i promocja weganizmu

TRENING

34 Twoje ciało to wszystko czego potrzebujesz

38 Trening mięśni brzucha. Fakty vs. mity

41 Dlaczego warto ćwiczyć z kettlebells?

WEGANIZM W PRAKTYCE

19 5 mitów na temat wegańskich sportowców

22 5 dróg do weganizmu





frank medrano

“ moje ciało stać na o wiele więcej

Frank Medrano to obecnie jedna z najbardziej rozpoznawalnych postaci w świecie Street Workout. Jego filmy z ćwiczeń na YouTube biją rekordy popularności. Frank bez problemu wykonuje najbardziej nawet skomplikowane techniki z użyciem masy własnego ciała - pompki w staniu na rękach, flagę, podciągnięcia jednorącz i wiele innych. Nieco ponad rok temu razem z dwójką znajomych założyli grupę Vegan-Calisthen-x, w ramach której starają się propagować street workout i weganizm w jednym. Frank jest bowiem zdecydowanym roślinożercą. Przeczytajcie nasze tłumaczenie wywiadu jakiego Medrano udzielił stronie Cut and Jacked.

Jak i kiedy zaczęłaś trenować?

Około 5 lat temu. Motywowała mnie pogarszająca się z roku na rok kondycja fizyczna. Wstydziłem się nawet zdjąć koszulę. Byłem nieustannie zmęczony, powolny, źle się czułem, a moja dieta tylko pogarszała sytuację. I tak pewnego dnia w mojej głowie błysnęła lampka. Męczyło mnie ciągłe poczucie zmęczenia, zapragnąłem stać się większym, szybszym i silniejszym.

Jakie dodatkowe korzyści daje kalistenika w porównaniu do innych metod treningowych?

Myszę, że kalistenika daje ich bardzo dużo jeśli porównamy ją do innych form treningu. Korzysta wyłącznie z obciążenia generowanego przez masę twojego ciała, wykorzystując je do treningu przysiadów, skoków, pompek co pozwala sprostać pozostałym wyzwaniom, tak sportowym jak i życiowym. Kalistenikę można uprawiać wszędzie, w domu, na zewnątrz.

Nieważne gdzie jesteś, masz zawsze pod ręką skuteczną metodę treningu! Możesz ćwiczyć o każdej godzinie w dzień i w nocy. Wystarczy ci tylko twoje ciało... masz je zawsze pod ręką!

Kalistenika wystarczy do zachowania dobrego zdrowia i uzyskania postępów. Czasami trzeba użyć dodatkowego sprzętu w postaci krzeseł, ściany, pudełka, drążka itd. Tak czy inaczej, w większości przypadków... jeśli masz sprawne ciało, to ono zamienia się w twoją siłownię. Chociaż moje sesje treningowe są w większości wypełnione ćwiczeniami z zakresu kalisteniki używam również hantli.

Jak udaje ci się utrzymać motywację i konsekwencję w treningu?

Ustanawiam niewielkie, realistyczne cele. Wytrenowałem swój umysł, wiem, że mogę osiągnąć wszystko jeżeli tylko naprawdę mi na tym za-



Chcę dawać przykład, motywować i inspirować wszystkich zainteresowanych dietą wegańską i progresją w treningu.



Konsekwencja jest bardzo ważna. Im bardziej jesteś konsekwentny tym większe robisz postępy.

leży, rzucam sobie wyzwania przed każdą kolejną sesją treningową. Konsekwencja to fundament rozwoju. Bez niej nie ma mowy o motywacji. Chcę pozostać w możliwie jak najlepszej formie. Postępy i progres dają mi niezbędną motywację.

Ile czasu poświęcasz zwykle na trening?

Zwykle trenuję sześć dni w tygodniu, dwie godziny każdego dnia.

Co jesz gdy zależy ci na osiągnięciu szczytowej formy?

Jestem weganinem – nie spożywam mięsa ani żadnych innych produk-

tów odzwierzęcych. Moja dieta jest również nisko tłuszczowa, wzbogacona w superfoods. Chcąc osiągnąć wysoką formę ograniczam jedynie sól.

Jaka technika była dla Ciebie największym wyzwaniem?

Pompki tygrysie w staniu na rękach.

Twoi ulubieni sportowcy, kulturyści?

Nathane Jackson (trener i model). Jest ogromną inspiracją, udowadnia że można być zdrowym, silnym i budować mięśnie na zrównoważonej diecie wegańskiej.

Jakie są twoje przyszłe cele?

Moim celem jest dalszy rozwój i dojście do wyżyn sprawności fizycznej. Moje ciało stać na o wiele więcej. Chcę dawać przykład, motywować i inspirować wszystkich zainteresowanych dietą wegańską i progresją w treningu. Mam nadzieję, że kiedyś i mi uda się trafić na okładkę magazynów sportowych.

Słuchasz muzyki podczas treningu?

Kocham słuchanie muzyki w czasie ćwiczeń. Słucham wszystkiego. W tej chwili głównie muzyki filmowej.

Trzy wskazówki z twojej strony...

Konsekwencja jest bardzo ważna. Im bardziej jesteś konsekwentny tym większe robisz postępy.

Dieta i odżywianie. Nieważne jak ciężko trenujesz, nie osiągniesz naprawdę wysportowanej sylwetki bez odpowiedniej diety.

Cardio – chcąc utrzymać swój swój metabolizm i spalać tłuszcz musisz dodać do swojego treningu ćwiczenia cardio. Bez tego nie ma ognia!

Źródło: <http://www.cutandjacked.com/CutAndJacked-Interview-Calisthenics-Vegan-Frank-Medrano>

Tłumaczenie: Emil Stanisławski

chętnie podejmę wyzwanie

Ed Bauer



Prezentujemy tłumaczenie wywiadu z Edem Bauerem, członkiem ekipy Vegan Bodybuilding i Plant Build, crossfitowcem i weganinem w jednym.

Dlaczego zostałeś weganinem?

Zainspirowałem się do bycia weganinem, ponieważ w pewnym momencie swojego życia zdecydowałem się być ze sobą szczerym. Wiedziałem, skąd bierze się mięso i nabiał, ale nie wiedziałem, jakimi metodami się je pozyskuje. Nie myślałem czy to uzasadnione. Dodatkowo zawsze wiedziałem, że zabijanie nie jest ok.

Do tamtej pory nieźle mi szło przekonywanie siebie samego, że moje ręce są czyste.

Dzięki paru przyjaciółom oraz muzyce takich hardcorowych kapel jak „Earth Crisis”, jeszcze raz spojrzałem na swoje wybory dotyczące diety i stylu życia.

Potem przeczytałem „Diet for a New America” napisane przez Johna Robbinsa. Nie mogłem już dłużej

usprawiedliwiać jakiegokolwiek innego wyboru niż weganizm.

Niehumanitarne warunki trzymania zwierząt i traktowanie ich, jakby były maszynami, karmienie ich hormonami i antybiotykami, okrutne i brutalne mordowanie tych czujących istot, tego było już za wiele. Nie mogę być prawdziwie wierzącą w pokój, zdrowie i szczęście osobą i wspierać zarazem tak barbarzyńskie rytuały i tortury, więzienie i mordowanie niewinnych istot. Odpowiedzią na wewnętrzny pokój w życiu jest weganizm. Po prostu nie ma innej opcji.

Kiedy i jak zainteresowałeś się fitnesssem?

Zawsze byłem aktywnym dzieckiem. Zauważyłem, że im więcej się ruszałem tym więcej miałem energii. A kiedy byłem mniej aktywny, co nie było zaskakujące, wydawało się, że jestem słabszy. Ten fakt zawsze gdzieś we mnie tkwił. Kiedy miałem 12 lat, mój ojciec pokazał mi podnoszenie ciężarów. Nauczyłem się kilku ćwiczeń, ale byłem wtedy bardziej zainteresowany innym zajęciem – skateboardingiem. Mniej

więcej latem kiedy miałem 15 lat i wciąż byłem aktywnym deskorolkarzem, wyraziłem zainteresowanie treningiem siłowym.

Zawsze podziwiałem muskularne sylwetki Arnolda Schwarzeneggera czy Lou Ferrigno i chciałem mieć więcej mięśni. Mój ojciec ułożył mi solidny trening z podnoszeniem ciężarów cztery dni w tygodniu. W tym samym roku przeszedłem na wegetarianizm, a w wieku 16 lat na weganizm. Kiedy przeszedłem na weganizm zacząłem więcej myśleć o swoim ciele i o tym, co do niego wkładam. Nowe rozumienie roli odżywiania, połączone z treningiem siłowym dał mi nowy impuls do zainteresowania fitnesssem. Weganizm i fitness rozwinęły się jako dwa najważniejsze elementy w moim życiu. Od tamtej pory sporo zapomniałem z jeżdżenia na desce. Mogę jednak wciąż zrobić podwójny kickflip.

Jak byś opisał swój program żywieniowy?

Program żywieniowy oczywiście zmienia się w zależności od celu. Teraz rozpoczynam fazę nabierania masy. Dlatego też uważnie patrzę,



Weganizm jest najlepszym wyborem, jaki kiedykolwiek podjąłem. Czuję się świetnie!

ile kalorii spalam dziennie i utrzymuję właściwą nadwyżkę kaloryczną. Jeśli chodzi o budowę masy dbam o dostarczenie odpowiedniej ilości białka, węglowodanów i kalorii. (...)

Jak opisałbyś swój program treningowy?

Fazy treningu powinny trwać jedynie przez cztery do sześciu tygodni, a potem w jakiś sposób należy je zmienić. Po takim czasie twoje ciało przyzwyczaja się do danego ćwiczenia i następuje okres stabilizacji. To sprawi, że twój rozwój nagle się zatrzyma, niezależnie od tego, czy celem było schudnięcie, wzmocnienie siły czy przyrost masy. Modyfikacja twojego programu treningowego da ci nową bodźce do przyzwyczajania się, zapewniając tym samym dalszy progres.

Niektóre z rzeczy, które można zmienić to: wybór ćwiczeń, liczba powtórzeń, liczba serii, odpoczynek pomiędzy seriami, kolejność ćwiczeń, zasięg ruchu, izometryczne napięcie, tempo. (...)

Jakiego rodzaju suplementy stosujesz, jeśli stosujesz, i dlaczego?

Spożywam sporą ilość proszków białkowych z brązowego ryżu, grochu, soi i konopi, po prostu by zwiększyć dzienną dawkę białka. Codziennie przyjmuję multiwitaminę. Podczas cykli ciężkich treningów biorę amid kwasu glutaminowego by szybciej się zregenerować. Na zmianę, w cyklach miesięcznych, przyjmuję również wegańską kreatynę i tribulus by wspomóc szybsze nabranie siły.

Jaki według ciebie jest najważniejszy aspekt fitnessu?

Myślę, że najważniejszym aspektem jest zdrowie. Jeśli w sporcie będziemy skupiać się na zdrowiu, będziemy mieli więcej energii, zwiększony przepływ krwi, poprawioną koncentrację, zwiększoną przyswajalność tlenu, dłuższe życie, szczuplejsze

ciało i mniej tłuszczu. To oczywiście oznacza seksownie, młodo wyglądające ciało.

Co ci się najbardziej podoba w byciu weganinem?

Lubię mieć świadomość, że nie przyczyniam się do cierpienia niewinnych zwierząt. Lubię mieć świadomość, że myśląc ze współczuciem, działając odpowiedzialnie i żyjąc bardziej humanitarnie mam wpływ na ten świat.

Co ci się najbardziej podoba w byciu wysportowanym?

To, czym się cieszę najbardziej w byciu wysportowanym to inspiracja, jaką mogę przekazać innym. Lubię widzieć tę iskrę w oczach osoby, kiedy zaczyna sobie zdawać sprawę, że może dokonać zmiany. Lubię być też mostem dla ludzi, którzy wiedzą, gdzie chcieliby być, ale nie wiedzą, jak się tam dostać. Lubię też mieć świadomość, że dzięki mojemu poziomowi wysportowania promuję weganizm w pozytywnym świetle.

Jaką masz radę dla początkujących wegańskich sportowców?

Jest teraz ogromna ilość informacji, dzięki źródłom takim jak strona www.veganbodybuilding.com, więc nie ma żadnych ograniczeń. Wię-

szość ludzi z przemysłu fitnessowego i programów sportowych powie ci, że potrzebujesz białka zwierzęcego by przybrać na masie. Po prostu powtarzają to, co inni mówili przed nimi.

Jakie zrobili badania? Jakie zrobili badania, które nie byłyby sponzorowane przez przemysł mięsny i nabiałowy? A poza tym, jeśli weganizm jest ograniczeniem, chętnie podejmę wyzwanie, ponieważ życie w zgodzie z tym, w co się wierzy i inspirowanie innych do robienia tego samego jest dużo ważniejsze niż podążanie za grupą, która poddaje się konsumpcji bez kwestionowania czegokolwiek.

Jaką masz radę dla osób, które myślą o przejściu na weganizm?

Weganizm jest najlepszym wyborem, jaki kiedykolwiek podjąłem. Czuję się świetnie!

Żyję ze szczerością i współczuciem dla innych żywych istot, a pozytywna zmiana jaką jest weganizm, wydaje się prowadzić do innych pozytywnych zmian w innych aspektach mojego życia i tych, którzy żyją wokół mnie.

Jak pomogła ci lub jak zainspirowała cię strona www.veganbodybuilding.com?

Ta strona była prawdziwą inspiracją. Świadomość, że istnieje tyle osób, które podążają za swoimi sportowymi celami i zarazem są weganami i wegankami jest niesamowita!

Strona jest świetnym źródłem informacji a społeczność, którą tworzy, cały czas się rozrasta. Dziękuję wam wszystkim za pokazanie, co można zrobić w obliczu przeciwności losu (...).

Źródło: http://www.veganbodybuilding.com/?page=bio_bauer

Tłumaczenie: Marta Mikita

PATRIK BABOUMIAN

wegański rekordzista!



Patrik Baboumian w 2011 roku został zwycięzcą krajowych zawodów Strongman, a tym samym najsilniejszym człowiekiem w Niemczech! Ten potężny, ważący ponad 110 kg, mężczyzna od ponad 6 lat jest wegetarianinem. Niezgoda na coroczną, bezsensowną rzeź miliardów zwierząt doprowadziły go w końcu do weganizmu. Od dwóch lat Patrik jest ścisłym roślinożercą. Nie przeszkadza mu to wycisnąć 215 kg, podnosić 360 kg w martwym ciągu i wykonywać przysiady z 310 kilogramowym obciążeniem. Jednocześnie Patrik pochwalić się może

rekordem świata w podnoszeniu bali w kategorii 105-162,5 kg. W 2013 roku pobił również rekord Guinnessa przenosząc na swoich plecach ponad 550 kg na odległość 10 metrów (zdjęcie powyżej). Patrik był jednocześnie głównym gościem ostatniego Tygodnia Wegetarianizmu organizowanego przez Fundację Viva. Relację z całej wizyty znajdziecie na naszej stronie. W przerwach pomiędzy jednym, a drugim wydarzeniem mieliśmy okazję dłużej porozmawiać z Patrikiem na temat treningów, weganizmu i nie tylko. Przeczytajcie co nam powiedział.



Tak naprawdę mój sposób odżywiania nie różni się aż tak bardzo od tego, co jedzą inne osoby na diecie wegańskiej. Wcześniej, będąc wegetarianinem jadłem dużo nabiału, piłem sporo mleka. Teraz po prostu wybieram mleko sojowe, także moja dieta specjalnie się nie zmieniła. Wszystko wygląda podobnie, po prostu wybieram roślinne zamienniki.

Moje typowe śniadanie to zwykle kilka kromek chleba z wegańskim kremem czekoladowym. Jem sporo słodkich rzeczy, łatwiej mi wtedy dostarczyć sobie więcej kalorii i przybrać na wadze. Staram się natomiast nie jeść zbyt tłusto. Mój organizm źle na to reaguje.

Później, po śniadaniu, przygotowuję sobie zawsze koktajl na bazie mleka owsianego z dodatkiem białka. Czasami korzystam z soi, ale staram się je ograniczać ponieważ i tak jem sporo produktów sojowych w ciągu dnia. Teraz używam suplementu Vegan Blend na bazie białka z ryżu, grochu i konopi.

Zwykle jadam około 4 tys. kalorii dziennie. Kiedy przygotowuję się do zawodów jem więcej, nawet 6 tys. kalorii. Ciężko jest je pozyskać wyłącznie z produktów nieprzetworzonych stąd słodkie rzeczy, które jadam w ciągu dnia. Zdaję sobie sprawę, że poleganie na produktach nieprzetworzonych jest o wiele zdrowsze, ale dużo trudniej wtedy dostarczyć mi odpowiednią ilość kalorii.

Najlepszą opcją są koktajle. Możemy zmiksować duże ilości owoców dostarczając sobie mnóstwa witamin i mikroelementów. Do tego dokładam trochę suplementu białkowego. Smakuje wyśmienicie. Koktajle są świetnym sposobem dostarczenia sobie szybko dużej ilości kalorii, a jednocześnie są zdrowe i pożywne.

Jeśli chodzi o obiad zwykle jadam ryż i do tego np. tofu. Nie byłem nigdy wielkim miłośnikiem mięsa, kiedy przeszedłem na wegetaria-

nizm unikałem takich rzeczy jak kotlety sojowe czy tofu, produktów, które przypominałyby w smaku mięso. Kiedy jednak zostałem weganinem zacząłem z nich korzystać bo okazały się bardzo dobrym źródłem białka. Do tego ryż, jem bardzo dużo ryżu. Urodziłem się w Iranie, tam ludzie na okrągło jedzą ryż.

Nie liczę, ile dokładnie kalorii czy białka zjadam w ciągu dnia. Po prostu staram się dużo jeść.

Wcześniej zajmowałem się kulturystyką. Nie myślałem wtedy o wegetarianizmie. Musiało minąć sporo czasu zanim pojawiła się ta refleksja. Po prostu pewnego dnia, z jakiegoś powodu naszła mnie myśl, że przecież ja od dziecka kocham zwierzęta. Zacząłem się zastanawiać, jak to jest, że nikt z nas nie chce i nie może patrzeć na ranne i cierpiące zwierzęta. Jeśli widzisz, że zwierzę cierpi, starasz się mu pomóc, poświęcasz mu swój czas i energię. Chwilę później idziesz do supermarketu i kupujesz produkt odzwierzęcy, zjadasz go, bo nie widzisz cierpienia, jakie się za nim kryje. Pomyślałem, że to rodzaj hipokryzji, oszukiwania samego siebie.

Mogłem więc zgodzić się na cierpienie zwierząt i nadal jeść mięso. Nie mogłem jednocześnie pomagać zwierzętom, a z drugiej strony ich jeść. Musiałem być konsekwentny. Tego dnia zapadła decyzja o moim przejściu na wegetarianizm.

Kiedy zacząłem swoją karierę jako strongman byłem już wegetarianinem od około 1,5 roku. Nie znałem wówczas żadnych innych sportowców na podobnej diecie. Później poznałem ludzi z ekipy Vegan Strength. Skontaktowali się ze mną kilka lat temu, starali się mnie zabierać na różnego rodzaju wegańskie imprezy i festiwale. Wtedy myślałem sobie „Ok, wegetarianizm jest całkiem w porządku, ale nie wyobrażam sobie bycia weganinem i dalszego uprawiania sportu.”

Oczywiście byłem uprzejmy, lubi-

łem tych gości, rozmawiałem z nimi, ale myślałem sobie „Nieeee, to niemożliwe”.

Byłem wtedy większy i silniejszy od nich więc stwierdziłem, że gdyby to, co mówili działało, wyglądałoby jak ja. Ciężko było im mnie przekonać.

Teraz, kiedy już jestem weganinem i wiem, że to rzeczywiście działa, bardzo ważne stało się dla mnie informowanie o tym innych. Może gdzieś na świecie są setki takich ludzi, którzy myślą podobnie jak ja kilka lat temu. Chcę im pokazać, że to działa, że można być weganinem, można być silnym. To dla mnie bardzo ważne.

Teraz będziemy kręcić w Stanach dokument na temat sportu i weganizmu. Pomysł wyszedł od mojego przyjaciela James Wilka, który jest zawodnikiem MMA. Skontaktował się ze mną kilka lat temu z propozycją nakręcenia filmu dokumentalnego na temat wegańskich sportowców. Tytuł roboczy to „Game changes”. Bohaterami dokumentu będą między innymi Robert Cheeke, Mac Danzing oraz ja. Chcemy pokazać, że weganie mogą być silnymi ludźmi, uprawiającymi wymagający i ciężki sport. Ten film może być naprawdę dużym wydarzeniem.

To dla mnie ważne aktywnie promować prawa zwierząt. Kiedy jeszcze byłem wegetarianinem i rozmawiałem z weganami, wiedziałem, że mają rację z moralnego punktu widzenia.

Kiedy zdobyłem tytuł najsilniejszego człowieka Niemiec wzbudziłem ogromne zainteresowanie mediów. Odkryłem, że dla wielu ludzi stałem się inspiracją, starali się mnie naśladować. Pomyślałem „Cholera! Przecież nie robię tego, co uważam za słuszne”. To był dla mnie prawdziwy problem. Między innymi dlatego zdecydowałem się przejść na weganizm. Skoro mam wpływ na tak wielu ludzi, moim obowiązkiem jest robienie tego, co naprawdę uważam za słuszne.

Wielu strongmanów i nie tylko najpierw śmiało się z mojej diety, ale na zawodach skopałem im tyłki! Oczywiście, w Niemczech odniosłem spory sukces, ale jeśli chodzi o poziom międzynarodowy jest bardzo wielu naprawdę silnych facetów. W tej chwili utrzymuję się w czołówce 10 najsilniejszych ludzi na świecie. Moim największym dotychczasowym sukcesem, jeśli chodzi o zawody międzynarodowe jest 4 miejsce w zawodach log lifting. Pobitem również rekord Guinnessa w trzymaniu w zablo-

je od martwego ciągu i przysiadu.

Kiedy przygotowywałem się do zawodów starałem się dopracować te trzy ćwiczenia. Kiedy ćwiczę z myślą o zawodach strongman muszę bardziej urozmaicić swój trening. Muszę być szybszy, skupić się na bardziej funkcjonalnym treningu. Zawsze dostosowuję trening do moich aktualnych celów. Jeśli mam bardzo ciężkie treningi potrzebuję dwóch dni na odpoczynek. Teraz przeprowadziłem się do dużego domu i mam swoją własną siłownię. Nigdy nie miałem żadne-

mer jeden. Moja rodzina po prostu obserwowała to, co robiłem, oglądała wywiady ze mną i dowiadywała się co raz więcej. Moja dziewczyna pierwsza przeszła na weganizm. Wcześniej zdecydowała się na wegetarianizm. Któregoś dnia powiedziała „Ok. To chyba nie jest takie trudne”. Wymieniła mleko krowie na sojowe, zasmakowało jej i po jakimś czasie została weganką.

Często, 4-5 razy w tygodniu, otrzymuję wiadomości, w których ludzie opowiadają o swoim przejściu na weganizm i dziękują mi za inspira-



PATRICK BABOUMIAN UDZIELIŁ W POLSCE KILKUNASTO WYWIADÓW DLA PRASY I TELWIZJI

kowanych rękach, przed sobą 20 kilogramowego ciężaru. Mam dużą tolerancję na ból. Jestem w stanie iść dalej nawet kiedy już czuję, że moje ciało się poddaje. Udało mi się również wygrać Europejskie zawody w trójboju siłowym w Finlandii rok temu.

Mój obecny rekord w trójboju siłowym to 360 kg w martwym ciągu i 360 kg w przysiadzie

Jeśli chodzi o wyciskanie na ławce zwykle nie korzystam z tego ćwiczenia, nie trenuję w ten sposób dlatego też nie jestem

w tym najlepszy. Mój rekord to 210 kg. To nie jest najgorszy wynik dla przeciętnego człowieka ale w moim przypadku wyraźnie odsta-

go trenera. Zacząłem ćwiczyć w wieku 14 lat. Byłem wtedy wielkim fanem wrestlingu. Razem z kolegą ze szkoły zaczęliśmy ze sobą walczyć i ćwiczyć marząc o karierze na ringu. Chcieliśmy być tak wielcy jak oni. Szybko odkryliśmy, że dźwiganie ciężarów samo w sobie jest bardzo fajne.

Nigdy nie przekonywałem aktywnie ludzi do przejścia na weganizm. Po prostu przekazywałem im informacje. Nie chciałem wywierać presji np. na mojej rodzinie. To nie ma sensu. Z drugiej strony ciężko nie rozmawiać o weganizmie kiedy mieszka się ze mną pod jednym dachem. Ze względu na to, co robię weganizm jest u mnie tematem nu-

cję. To jest naprawdę niesamowite! Czasami są to krótkie maile, czasem bardzo osobiste wiadomości. Dzięki temu mam świadomość, jak to co robię zmienia ludzi, jak to działa.

Myślę, że sporym problemem dla wielu z nas jest przekonanie, że jesteśmy zbyt mali by coś zmienić. To głupie. Wszystko, co robisz w swoim życiu zaczyna się od małego kroku, wszystkie wielkie idee na świecie miały swoje źródło w grupce ludzi, która postanowiła coś zmienić. Dalajlama powiedział kiedyś „

Jeżeli myślisz, że jesteś zbyt mały, by coś zmienić, spróbuj zasnąć z jednym komarem latającym nad uchem.”

Catra Corbett

o wegance,
która przebiegła
ponad 200
ultramaratonów

Bez wątpienia najslynniejszym wegańskim ultramaratończykiem jest Scott Jurek. Zwycięzał w biegach na dystansie ponad 200 km stosując dietę w 100% roślinną. Jest jednak wielu innych ultramaratończyków stosujących dietę wegańską.

Jedną z nich jest Catra Corbett, która pochwalić może się zwycięstwem w biegu Razorback na dystansie 100 mil czyli ponad 160 kilometrów. Wygrała nie tylko w kategorii kobiet. Wyprzedziła wszystkich swoich rywali pokonując także startujących mężczyzn. Catra jest także drugą Amerykanką, której udało się ukończyć siedmiodniowy wyścig przez pustynię Sahara – Marathon des Sables w 2002 roku.

Do tej pory przebiegła w swojej karierze ponad 200 ultramaratonów! Do Catry należy również rekord John Muir w kategorii kobiet.

Pytana o swoje zamiłowanie do biegów odpowiada:



**Kocham być
wolna, korzystać
ze swojego ciała
i oglądać te**



wszystkie piękne miejsca.

Catra jest weganką od 19 lat. Zdrowy tryb życia i sport pozwoliły jej pokonać swoje wcześniejsze uzależnienie od alkoholu. Dzisiaj Catra jest szeroko rozpoznawalną biegaczką, prowadzi swojego bloga i inspirowa innych do rozpoczęcia treningów i swojej przygody z dietą roślinną. Pracuje także jako trener personalny.

Poza bieganiem kilka razy w tygodniu trenuje również crossfit i jogę. Jej najbliższe plany obejmują między innymi zawody:

Umstead 100,
Ruth Anderson 100k,
Miwok 100k,
Ohlone 131,
Angeles Crest 100,
Run de vous 100,
Rio del lago 100,
Javelina 100,
Run d' Amore 135.



Jak widać Catra nie narzeka na brak energii i nie próżnuje.

Zachęcamy do odwiedzania jej strony trailgirl.blogspot.com gdzie znajdziecie między innymi relacje z poszczególnych wyścigów i dodatkowe zdjęcia. Możecie też dołączyć do profilu poświęconego Catrze na Facebooku.

Pomimo kolejnych wyzwań Catra nie wyobraża sobie innej diety. Pokram roślinny zapewnia jej wszystko czego potrzebuje. Jak sama mówi weganizm nie wymagał od niej żadnych wyrzeczeń.

Kenneth G. Williams

prawa zwierząt i sport





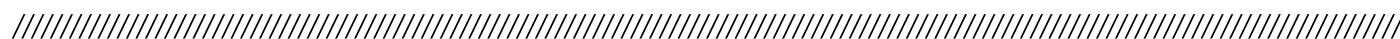
Kenneth G. Williams przeszedł do historii jako jeden z pierwszych wegańskich kulturystów w Ameryce. Od lat, wspólnie z organizacją In Defense of Animals, prowadzi wykłady i prelekcje na temat weganizmu i praw zwierząt. Do jego największych osiągnięć można zaliczyć:

- 2 miejsce w zawodach Silver & Black Muscle Classic
- 2 miejsce w zawodach World Natural Bodybuilding Championship
- 3 miejsce w najbardziej prestiżowych zawodach kulturystyki naturalnej - Natural Olympia

Kenneth miał również okazję prowadzić program telewizyjny "Undercover", podczas którego poruszał takie tematy związane z wykorzystywaniem zwierząt jak wivisekcja, cyrki, ферmy futerkowe i hodowlane.

Kenneth był również twarzą kampanii prozwierzęcych realizowanych we współpracy z IDA i PETA.

Zdałem sobie sprawę, że potrzebuję zmiany. Najbardziej oczywistą korzyścią diety wegańskiej była ochrona zwierząt. Ci, którzy nie mają głosu są często tymi, których trzeba wysłuchać.



Kiedy i dlaczego zdecydowałeś się przestać jeść produkty odzwierzęce?

Przestałem jeść produkty pochodzenia zwierzęcego w 2000 roku. Była to duchowa decyzja. Zdałem sobie sprawę, że potrzebuję zmiany. Miałem kontrolę nad sobą i nad swoimi decyzjami i dlatego zdecydowałem się natychmiast przestać spożywać mięso i nabiał.

Drugim powodem było zdrowie. Dowiadywałem się coraz więcej o korzyściach płynących ze spożycia danych zbóż i warzyw, a zarazem więcej dowiadywałem się o zagrożeniach płynących z typowej amerykańskiej diety złożonej z nasyconych tłuszczów, czerwonego mięsa, wieprzowiny i innych niezdrowych produktów.

Trzecim i najbardziej oczywistym powodem była ochrona zwierząt. Ci, którzy nie mają głosu są często tymi, których trzeba wysłuchać.

Jakie były Twoje doświadczenia jako sportowca? Czy zauważyłeś jakieś korzyści bądź problemy na skutek stosowania diety roślinnej?

Doświadczenie było całkowicie pozytywne. Począwszy od wygrania swoich pierwszych mistrzostw do dostania się do drużyny USA

i startowania w Natural Olympia. Weganizm i sport zmieniło moje życie. Każdego dnia miałem nowe możliwości. Czuję się świetnie, a do tego mogę pomóc innym dzieląc się swoimi doświadczeniami. Także i mi pomogli inni ludzie, szczególnie z In Defense of Animals oraz Healthforce Nutritionals. Razem jesteśmy silni i możemy pomóc Ameryce oraz światu odzyskać zdrowie i walczyć o prawa zwierząt. Weganizm to nie tylko dieta, ale i szczytny cel.

Kiedy zacząłem być weganinem, moje zdrowie się polepszyło. Miałem więcej energii, a czas regeneracji po treningach znacznie się skrócił. Rozwój mięśni jest stały i solidny. Czuję się pełen energii a w ciągu dnia mogę więcej wytrzymać. Nie mam zupełnie żadnych problemów.

Czy członkowie drużyny i inni sportowcy Cię wspierali, czy raczej byli krytycznie nastawieni?

Niektórzy są krytyczni „dla żartu”. Nie mają nic złego na myśli, ale czuję ich lekki sceptycyzm. Myślę, że większość znajomych sportowców uważa, że to, co robię, jest wspaniałe i życzy mi szczęścia.

Krótką historią twojej sportowej kariery.

Przez całą swoją młodość grałem w futbol, zarówno w koledżu, jak i zawodowo. Moje treningi wprowadziły ćwiczenia z ciężarami i nigdy tego nie porzuciłem. W 2001 zacząłem poważniej podchodzić do podnoszenia ciężarów.

Największe osiągnięcie?

Dostanie się do drużyny USA jako pierwszy wegański kulturysta było wielkim osiągnięciem. Z dumą i honorem reprezentowałem amerykańską drużynę bodybuilding.

Poza tym byłem pierwszym wegańskim sportowcem, który tylko poprzez sam fakt bycia weganinem dostał poparcie od firmy – w 2005 roku podpisałem umowę z Healthforce Nutritionals by promować ich ekologiczne i wegańskie suplementy dla sportowców.

Dlaczego dołączyłeś do drużyny Organic Athlete?

Ta drużyna ma zbliżone poglądy i cele do moich. Ochrona Ziemi, dbanie o zdrowie i zawody na najwyższym poziomie są dla mnie najważniejsze.

Źródło: <http://www.organicathlete.org/post/vegan-athlete-kenneth-williams#.UsguXftF4is>

Tłumaczenie: Marta Mikita

real men EAT tofu!



Podobno jedzenie mięsa jest nieodłącznym elementem męskości. Podobno bez mięsa nie można zbudować muskularnej sylwetki. Mamy inne zdanie. Większość facetów nieustannie nabiera się na reklamowe slogany kojarzące mięso z siłą i energią. Część z nich postrzega się nieustannie w kategorii krwawych drapieżników.

Przypomnijmy – mamy obecnie XXI wiek, nie mieszkamy już na sawannie i nie ostrzemy kamiennych toporków. Jeździmy za to samochodami, chodzimy do pracy i robimy zakupy w supermarketach. Na rynku mamy do wyboru coraz więcej produktów pochodzenia roślinnego, bogatych w białko, żelazo, wapń i wiele innych cennych składników mineralnych. Czy facet jedzący rośliny jest mniej męski od faceta jadającego piersi kurczaka na obiad? Przyjrzyjmy się bliżej kilku mitom pokutującym na temat mięsa.

↑
JOEL KIRKILIS - WEGANIN,
JEDEN Z ZAŁOZYCIELI
WWW.VEGANSTRENGTH.ORG,
ZWYCIĘZCA ZAWODÓW
KULTURYSTYCZNYCH ANB
VICTORIAN CHAMPIONSHIPS.

1

Mięso jest dla prawdziwych facetów!

Zacznijmy od tego, że większość tych „prawdziwych” facetów to amatorzy browarów, panowie z lekkim brzuszkiem spędzający większość dnia przed komputerem. Nie potrafią nawet biegać, chociaż bardzo chętnie porównują się do łowców zbieraczy sprzed kilku tysięcy lat. Nie potrafią nawet zaostrzyć kamiennego toporka. Zamiast tego chodzą do marketu i pchają metalowe wózki, do których wrzucają pakowane jedzenie, które potem zawiozą do domu. Oczywiście nie będą z nim iść na piechotę. Wezmą autobus albo wsiądą do samochodu, a potem przeniosą się do windy bo schody budzą w nich pierwotne lęki. Zwłaszcza kiedy trzymają siatki z zakupami.

Jedzenie mięsa nie sprawi w tym wypadku, że staniesz się bardziej męski tylko bardziej obleśny. Będziesz ładował w siebie kilogramy zbędnego tłuszczu żeby potem narzekać, że „każdy musi na coś umrzeć”. Nadal uważasz, że masz coś wspólnego z tymi facetami, którzy biegali po rozgrzanej sawannie dziesiątki kilometrów za zwierzyną ryzykując swoje zdrowie i życie? Czy może jednak pamiętasz bieganie tylko z wf-u w podstawówce?

2

Białko zwierzęce jest potrzebne do budowania mięśni.

Do budowania mięśni potrzebne są aminokwasy wchodzące w skład białek plus kilka dodatkowych składników mineralnych i nadwyżka kaloryczna. Aminokwasy, których potrzebujesz znajdziesz w różnej proporcji w pożywieniu roślinnym. Zwykle 100 g soczewicy dostarczy ci ponad 25 g białka. Korzystaj z tak bogatych źródeł białka jak rośliny strączkowe, pełne ziarna zbóż i orzechy. Uzyskanie pełnego aminogramu w diecie wegańskiej to żadne wyzwanie! Poniżej wrzucamy rozpiskę wszystkich niezbędnych aminokwasów dostępnych w 100 gramach soczewicy i soi.

Oczywiście, jeżeli zaczytujesz się w magazynach kulturystycznych, możesz na to kręcić nosem. Nieraz przecież widziałeś reklamy, na których monstrualnie zbudowani faceci proponowali ci łykać nawet 400 gram białka dziennie. Zapomnij. Nigdy nie będziesz wyglądał jak Jay Cutler czy Ronnie Coleman. Ci kolesie już lata temu doszli do swojej genetycznej granicy przyrostu i teraz korzystają ze sterydów i hormonów wzrostu. Jak zresztą wszyscy w zawodowej kulturystyce. Naprawdę myślisz, że wystarczy jeść kurczaka z ryżem żeby próbować swoich sił w Mr. Olympia?

Do budowania sylwetki wystarczy Ci do 2 g białka na kilogram masy ciała. Kompletny zestaw aminokwasów z łatwością dostarczysz korzystając z diety opartej o produkty roślinne. Do tego dołóż ciężki i przemyślany trening. Gotowe!



Protein		
Protein	25.8 g	
Cystine	0.3 g	110%
Histidine	0.7 g	94%
Isoleucine	1.1 g	72%
Leucine	1.9 g	62%
Lysine	1.8 g	78%
Methionine	0.2 g	29%
Phenylalanine	1.3 g	132%
Threonine	0.9 g	80%
Tryptophan	0.2 g	75%
Tyrosine	0.7 g	72%
Valine	1.3 g	64%

Protein		
Protein	36.5 g	
Cystine	0.7 g	213%
Histidine	1.1 g	142%
Isoleucine	2.0 g	128%
Leucine	3.3 g	110%
Lysine	2.7 g	117%
Methionine	0.5 g	71%
Phenylalanine	2.1 g	220%
Threonine	1.8 g	153%
Tryptophan	0.6 g	192%
Tyrosine	1.5 g	180%
Valine	2.0 g	101%

Źródło: cronometer.com

3

Ćwiczę na siłowni już od kilku lat, jak przejdę na weganizm stracę swoje mięśnie

Wyparują? Popatrz na Patrika Baboumiana. Ten facet zanim został strongmanem i wegetarianinem, a w konsekwencji weganinem trenował kulturystykę. Potem przestał jeść mięso i 1,5 roku później zaczął brać udział w zawodach strongman. Zdobył mistrzostwo Niemiec, a kilka lat później uzyskał tytuł Mistrza Europy w trójboju siłowym. W międzyczasie pobił też kilka rekordów Guinnessa związanych ze sportem siłowym. Jego mięśnie się nie skurczyły, a siła wzrosła. A to już ponad 7 lat jak nie je mięsa. Dziwne, że jeszcze nie nabawił się anemii, nie?

4

Od jedzenia soi urosną mi piersi

Towarzystwo Płaskiej Ziemi przekonuje, że nasza planeta wbrew oficjalnej propagandzie pozostaje płaskim dyskiem, inni przekonują, że jedząc soję stajesz się kobietą. W teorii Davida Icke o reptilianach też wierzysz?

Mike Mahler - weganin od ponad 15 lat, jeden z najbardziej uznanych instruktorów kettlebell na świecie. Trenował m.in. światowej klasy zawodników MMA. Nie ma problemów z dostarczeniem sobie odpowiedniej ilości białka. Nie istnieją żadne badania naukowe potwierdzające rozpowszechniającą się w internecie paranoje na temat rzekomo feminizujących właściwości soi. Zacznijmy od estrogenów. Soja ich nie zawiera! Posiada jedynie izoflawony, które chociaż swoją budową przypominają estrogeny nie działają na tych samych zasadach. Izoflawony nie wpływają na stężenie testosteronu! Żadne badania kliniczne nie potwierdzają negatywnego wpływu spożycia soi na to, co zwykle nazywamy swoją męskością.

Naprawdę uważasz, że jedząc soję zwiększysz poziom estrogenu w organizmie? To tak jakbyś twierdził, że pijąc wodę zwiększysz objętość mięśni (które w większości składają się przecież z wody). Biorąc pod uwagę, że izoflawony nie są estrogenami to nawet tak jakbyś twierdził, że zbudujesz mięśnie jedząc śnieg. Jeżeli jednak nadal boisz się o swój testosteron zrezygnuj z soi. Nikt nie potrzebuje soi na diecie wegańskiej. To kolejny wymysł internetowych paranoików. Jeżeli szukasz suplementów białkowych na bazie roślin, poza białkiem sojowym, masz również do wyboru białko z grochu, białko konopne, ryżowe i miksy.

5

Historie o biednych zwierzątkach do mnie nie przemawiają.

Nie muszą. Możesz zostać weganinem z czysto egoistycznych pobudek. Na przykład nie chcesz na starość borykać się problemami serca czy kuśtykać wchodząc na pierwsze piętro. Nie dajesz wiary reklamom i producentom leków, że starość to synonim choroby. Wybierasz więc weganizm – najlepszą profilaktykę chorób cywilizacyjnych. I najtańszą. W końcu stan twojego portfela na pewno też cię interesuje. Nieprzetworzona żywność roślinna należy do najtańszych produktów w sklepie. Sam sprawdź, ile kosztuje kilogram pestek słonecznika, ile kosztują jabłka, soczewica, fasola czy ryż. A potem porównaj to z paczkowaną żywnością, którą karmi się społeczeństwo. Rachunek jest prosty, nie uważasz?

Zajrzyj na naszą stronę i zobacz jak wielu z nich obywateli się bez białka pochodzenia zwierzęcego. I nie ma znaczenia czy mowa o kulturystach, maratończykach czy zawodnikach sztuk walki. Niezależnie od uprawianej dyscypliny sportu możesz budować siłę i kondycję na diecie w 100% roślinnej. Jeśli nie wiesz, jak to zrobić, zajrzyj na podstronę Co jeść? i śledź na bieżąco naszą stronę. Szybko zauważysz, że mięso to przeżytek.



AUTOR ARTYKULU -
DEREK TRESIZE

KULTURYSTYKA i weganizm - dlaczego?

//////

Jest wiele powodów, dla których ktoś decyduje się na weganizm lub radykalnie zmienia sposób jedzenia na podstawie tego, czego się dowiedział lub w co wierzy – i te powody mogą być różne dla każdego człowieka z osobna. Dlaczego kulturysta wybiera weganizm? Ta kwestia wywołuje dużo kolejnych pytań. Poza niesławnym ‘Skąd bierzesz białko?’, ktoś może zwyczajnie zapytać, co chcesz osiągnąć w kulturystyce. Dlaczego dążysz do zbudowania dużego, muskularnego i silnego ciała na diecie roślinnej kiedy głównym dogmatem całego świata sportu jest jedzenie kilku funtów mięsa, ryb i drobiu każdego dnia?

//////

Podczas gdy dla każdego sportowca odpowiedź będzie inna, to główne powody mające udowodnić, że jest to możliwe, dla których ja (i Ty być może też) uprawiam kulturystykę na diecie wegańskiej są następujące: żeby uprawiać ukochany sport i jednocześnie odżywiać się wg zasad możliwie najzdrowszej diety oraz aby świecić przykładem w kwestii walki o prawa zwierząt. Każdy sportowiec kocha wyzwania. Nigdy nie spotkałem atlety odnoszącego sukces w jakiegokolwiek dziedzinie sportu, w której startowałem, który by się nie nakręcał dzięki presji i nie lubiłby udowodniać, na co go stać. Oczywiście, pojawia się pewien strach związany z testowaniem swoich umiejętności, ale to naturalny element sportowej ekscytacji! Kulturystyka na diecie roślinnej pozwala na podejmowanie tego samego wyzwania, które jest przecież tak uzależniające. Każdy, kto mówi, że tego nie da się zrobić, tylko motywuje do udowodnienia, że jest inaczej. Poprzez skierowanie swojej diety na zupełnie nowy i nieortodoksyjny tor, odstajesz od



reszty, pokazując że jesteś człowiekiem niezależnie myślącym, który jest w stanie osiągnąć sukces bez podążania dobrze znaną ścieżką swoich poprzedników.

Dodatkowo, poza możliwością udowodnienia że da się osiągnąć sukces w sporcie który kochasz na diecie, którą wybrałeś, kulturystyka wegańska pozwala także na sportową rywalizację bez narażania swojego zdrowia. Mimo że media mainstreamowe dopiero zaczynają dostrzegać zależność między zdrowiem a niskoprzetworzoną dietą roślinną, wielu czołowych naukowców i badaczy na polu żywienia walczyło o ukazanie tej wiedzy opinii publicznej już od kilku dekad. Jednym z takich pionierów jest dr T. Colin Campbell, autor książki ‘Nowoczesne zasady odżywiania’ (ang. *The China Study*) i twórca fundacji imienia T. Colina Campbella. Kolejne ważne nazwisko to dr Caldwell Esselstyn, słynny kardiolog z kliniki w Cleveland. Na tym lista się nie kończy. Ci giganci w swojej dziedzinie pokazali bez wątpienia, że dieta zachodnia, bogata w mięso, nabiał i produkty wysoko przetworzone to prosty przepis na wczesną śmierć z ręki raka, chorób

serca i cukrzycy. Dowiedli, że niskoprzetworzona dieta roślinna pozwala ciału na samodzielne leczenie się z powyższych i innych chorób, jednocześnie polepszając zdrowie.

Jeśli jesteś kulturystą na standardowej, mięsnej diecie to takie informacje mogą wystarczyć, żebyś rzucił sport na zawsze. Nie musisz tego robić! Wszystkie składniki odżywcze potrzebne do zbudowania równie dobrej sylwetki znajdziesz w diecie roślinnej, przy okazji zadbaj o swoje zdrowie! Udowadniają to codziennie czołowi sportowcy i znane twarze społeczności wegańskiej, Ty możesz robić to samo!

Wreszcie kulturystyka na diecie wegańskiej pomoże Ci stać się lepszym wzorem aktywisty walczącego o prawa zwierząt. Poprzez udział w zawodach i osiągnięcia sportowe będziesz zdobywał szacunek i uwagę nie tylko w sporcie. Sukces w czymkolwiek (włączając w to kulturystykę) będzie budował Twoją wiarygodność, i nie jest to istotne, jaką drogę w życiu obierzesz – Twoja zdrowa i silna sylwetka będzie pozytywnie wpływała na to, jak ludzie Cię postrzegają. Ponad połowa przekazywanej komunikacji jest niewerbalna, więc dzięki mocnej bu-

dowie ciała będziesz wysyłał sygnały do ludzi dookoła bez otwierania ust. Dodatkowo, wegańscy kulturysty wychodzą naprzeciw stereotypowi ‘wychudzonego wegetarianina’, przez co Ty będziesz mógł osiągnąć więcej niż ktokolwiek bez Twojej wiarygodności w tym sporcie.

Patrząc na powyższe argumenty za dietą wegańską w kulturystyce, wydaje się, że nie można znaleźć praktycznie żadnych argumentów przeciwko niej. Podczas gdy te kwestie to tylko kilka możliwych odpowiedzi na pytanie dlaczego ktoś miałby łączyć kulturystykę z dietą roślinną, dla mnie są one bardzo ważne i do pewnego stopnia uniwersalne w środowisku wegańskich sportowców. Możesz mieć swoje własne powody, dla których łączysz te dwie rzeczy, ale bez względu na nie poza swoimi osobistymi celami będziesz osiągał to, o czym wspominałem, czyniąc całość bardziej wartościową.

Tekst: Derek Tresize

Źródło: http://www.veganbodybuilding.com/?page=article_whyvegan_tresize

Tłumaczenie: Justyna Stebel



5 mitów na temat wegańskich sportowców

Kiedy organizacje dietetyczne wydają pozytywne raporty na temat diety roślinnej to znak, że z pewnością nauka już dawno przestała kierować się kryterium obiektywności badań. Kiedy Departament Zdrowia USA zatwierdza weganizm jako oficjalną, dofinansowywaną kurację alternatywną dla pacjentów z chorobami serca, kwalifikującymi się do leczenia farmakologicznego lub operacji to znak, że rząd Stanów Zjednoczonych jest na sznurku lobby ekologicznego. Kiedy weganami zostają sportowcy to znak... że biorą sterydy! Wiadomo – nie można być sportowcem i jeść same rośliny. No nie można, nieważne ilu sportowców twierdziłoby inaczej.

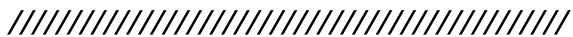
MIT¹

Sportowcy nie mogą pokryć zapotrzebowania energetycznego organizmu na diecie roślinnej

To prawda, że rośliny są z reguły mniej kaloryczne niż produkty odzwierzęce (dzięki czemu weganizm nieźle sprawdza się przy zbijaniu kilogramów). Nie przeszkadza to jednak zjadać ponad 4 tys. kalorii dziennie jednemu z najlepszych ultramaratończyków świata. Scott Jurek jest na diecie roślinnej od wielu, wielu lat. Wygrywał wyścigi na dystansach ponad 200 km napędzany samymi roślinami! Patrik Baboumian, strongman i weganin w jednym, w okresie przed zawodami dobija nawet do 6 tys. kalorii. I wcale nie spędza całego dnia na jedzeniu. Do tego jeżeli porównasz zawartość składników mineralnych w jednostce kalorii produktów roślinnych z produktami zwierzęcymi szybko zauważysz różnicę. Jeżeli weganizm kojarzy ci się wyłącznie z jedzeniem sałaty zagryzanej rzodkiewką to znaczy, że wciąż jeszcze nie przejrzalesz dokładnie naszej strony. Popraw się i potem wróć do zadawania pytań!

MIT2

Sportowcy na diecie wegańskiej dorobili się swojej siły i mięśni kiedy jeszcze jedli mięso



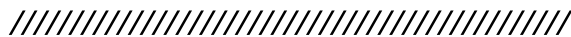
Głosisz prawdziwie rewolucyjną ideę! Twierdzisz, że sportowcom na diecie roślinnej wystarczyło wypracować siłę 6 lat wcześniej, kiedy jeszcze jedli mięso, by potem (już jedząc rośliny) ciągle z niej korzystać. To samo z mięśniami. Facet wypracował sobie mięśnie 10 lat temu i dlatego teraz tak dobrze wygląda. Fakt, że od 10 lat jest weganinem nie ma tu nic do rzeczy... Niestety, siła, którą wypracowałeś sobie kilka lat wcześniej nie zostanie z tobą do końca życia. Mięśnie tym bardziej. Nawet kondycja! Wystarczy miesiąc/dwa bez treningów z kiepską dietą by twoje osiągnięcia sportowe poleciały na łeb na szyję. A przecież podobno weganizm to bardzo kiepska dieta.

Jakim cudem tym ludziom udaje się utrzymać masę mięśniową na diecie roślinnej skoro białko roślinne jest rzekomo białkiem niepełnowartościowym? Jakim cudem wygrywają zawody? Napędza ich szklanka mleka i stek sprzed 10 lat? Ile lat sportowcy na diecie wegańskiej mają czekać na spadek formy? Mike Mahler czeka już 15 lat. W tym czasie został jednym z najbardziej uznanych instruktorów kettlebells na świecie. Jeszcze rok? Dwa?

A Patrik Baboumian? Nie je mięsa od ponad 7 lat. W tym czasie wygrał niemieckie zawody strongman, został mistrzem Europy w trójobju siłowym i pobił kilka rekordów Guinnessa w sportach siłowych. No jasne, że wcześniej jadł mięso, był nawet kulturystą. Został strongmanem kilka miesięcy po tym jak wyrzucił ze swojej diety mięso. Kilka lat później pobił rekord świata wyciskając nad głową 150 kilogramową beczkę. Na początku swojej kariery strongmana nie był w stanie tego zrobić. Nie wystarczyła mu do tego siła sprzed 7 lat. Potrzebny był mu progres. Bo siła rośnie. Albo maleje. Nigdy nie jest taka sama. A już na pewno nie czeka sobie spokojnie przez 7 lat. Przyszło ci do głowy, że żeby wygrywać zawody trzeba być coraz lepszym?

MIT3

Sportowcy na diecie roślinnej biorą sterydy!



Ostatnio wszyscy, którzy wyglądają nieco lepiej niż przeciętna osoba spędzająca pół dnia przed facebookiem biorą podobno sterydy. Bo na sucho nic się nie da. Ani mieć 40 cm w bicepsie ani 6-paka na brzuchu. Tak to podobno wygląda zdaniem ludzi, którzy wypisują setki dziwacznych komentarzy w internecie. Zdaniem internetowych ekspertów wystarczy brać sterydy by zapewnić sobie sukces. Trening treningiem, ale bez przesady. W końcu bierzesz sterydy. Dzięki nim i tak urośniesz. A dieta? Po co dieta, skoro bierzesz sterydy? Przecież sterydy zrobią za ciebie trening, uzupełnią składniki mineralne w organizmie i napompują mięśnie. W gruncie rzeczy można jeść tylko sałatę, jeśli bierzesz sterydy i tak urośniesz. Tyle jeżeli chodzi o internetowych specjalistów przypisujących sterydom niemal magiczne właściwości. Współcześni zawodowi kulturysty mają inne zdanie. To jasne, że są na sterydach i hormonie wzrostu. Mimo to pilnują swojej diety i przerzucają tony żelaza na treningu bo wiedzą, że sterydy nie wystarczą. Gdyby odżywiali się byle jak, czy nie daj boże korzystali z niedoborowej diety (jaką podobno jest weganizm) żadne sterydy nie uchroniłyby ich na dłuższą metę przed spadkiem formy. Inna sprawa to wygląd. Zobacz jak wyglądają zawodowi kulturysty.

Porównaj ich sobie z sylwetką Roberta Cheeka czy Jimiego Sitko – wegan startujących w zawodach naturalnej kulturystyki. Kto tu bierze sterydy?

Jeżeli nadal uważasz, że nie można dobrze wyglądać bez sterydów przyjrzyj się zdjęciom takich ludzi jak Eugen Sandow, George Hackenschmidt czy Charles Atlas – siłaczy sprzed ponad 100 lat, którzy wypracowali swoją olbrzymią siłę na długo przed wynalezieniem profesjonalnych suplementów białkowych, sterydów i innych dopalaczy.

MIT 4

Wegańscy sportowcy jedzą tony suplementów!

//////////////////////////////////////

Wygłada to trochę tak jakbyś sugerował, że suplementy powstały na świecie z myślą o weganach. Przejdź się do najbliższej apteki i zobacz jak wygląda oferta suplementów. Możesz kupić w kapsułkach wszystko – witaminę C, B, kwasy omega-3, imbir, możesz kupić nawet wyciąg z ananasa! Niektórzy ludzie wolą łykać pigułki z ananasem zamiast jeść samego ananasa. Wolą łykać błonnik niż zjeść jedno jabłko. Popatrz na magazyny kulturystyczne. Czy przy którejkolwiek reklamie proszków proteinowych napisano „Polecane dla wegan”? Chyba trochę zaburzyły ci się proporcje.

Jeżeli ktoś jest doświadczonym sportowcem i decyduje się na suplementację to nie dlatego, że jego dieta jest niedoborowa, ale dlatego, że zapotrzebowanie jego organizmu na poszczególne składniki odżywcze jest tak duże, że pokrycie go w oparciu o samą dietę byłoby niesamowicie uciążliwe. Jeżeli tacy ludzie jak Ed Bauer decydują się na przyjmowanie suplementów białkowych to nie dlatego, że weganizm nie zapewnia pełnowartościowego białka tylko dlatego, że zapotrzebowanie białkowe ich organizmu wymagałoby spędzania całego dnia w kuchni. Dużo szybciej i ekonomiczniej jest uzupełnić potrzebne kilkadziesiąt gram białka korzystając z suplementu niż przygotowując sobie kolejną porcję soczewicy. To proste. Ta zasada dotyczy wszystkich sportowców. Nie tylko wegan.

Teraz wystarczy już zaakceptować fakt, że weganizm działa. Nie jest żadną dietą cud, nie ma żadnych magicznych właściwości. Po prostu, odpowiednio skomponowana dieta roślinna działa. I nie ważne, czy masz 10 czy 70 lat, czy chodzisz do szkoły czy siedzisz w pracy, czy podnosisz ciężary czy grasz w szachy.

MIT 5

Gdyby oni wszyscy nie jedli mięsa od dziecka nie zostaliby sportowcami.

//////////////////////////////////////

Nie? Dlaczego? Bo niepełnowartościowe białko? Których aminokwasów egzogennych brakuje w roślinach? Żadnych. Za mało wapnia? Najbogatszym źródłem wapnia są produkty roślinne (ziarna sezamu i maku). Za mało kalorii? Zwykły szejek na bazie bananów, owsianki, mleka sojowego i kakao może mieć ponad 700 kalorii.

Ciężko o przykłady osób, które wychowały się na dietach wegetariańskich, a potem zostały sportowcami, nie dlatego, że są to diety niedoborowe tylko ze względu na osoby takie jak ty, które uważają, że mięso jest niezbędnym elementem menu. Pomóż nam zmieniać świadomość innych ludzi i edukować ich na temat diet wegetariańskich to sam się przekonasz jak wyglądają sportowcy wychowani na diecie bezmięsnej. Oni istnieją już teraz. Popatrz na Torry'ego Washingtona (na zdjęciu poniżej). Nie je mięsa od dziecka, został weganinem jeszcze w latach 90. Nie przeszkadza mu to trenować, brać udział w zawodach kulturystyki naturalnej i odnosić w tym sporcie sukcesy.



1 Nie rób z siebie ofiary

Niektórzy podziwiają wegan. Nie mogą uwierzyć, że ci ludzie sami z siebie rezygnują z mięsa, serów, jaj i mleka. Przecież one są takie pyszne! Niektórzy chętnie by nawet spróbowali tego weganizmu (w końcu tyle nacztyli się o tym cholesterolu), ale wiadomo, że nie dadzą sobie rady. Nie potrafiliby zrezygnować z mięsa. To niemożliwe. Zaczęliby umierać z głodu, nie mieliby siły wstać z łóżka. Mięso jest takie dobre, że gdyby go sobie odmówili, cały dzień chodziliby wkurzeni i obrażeni na cały świat.

To zadziwiające jak często ludzie (zazwyczaj z uśmiechem na ustach) z góry skazują siebie na porażkę. Jeśli i ty do nich należysz – przestań robić z siebie ofiarę! Rezygnacja z mięsa to żaden heroiczny wyczyn. Jak chcesz poradzić sobie w życiu skoro nie potrafisz odmówić sobie nawet zwykłego kotleta schabowego? Przestań podziwiać innych. Nie lepiej podziwiać siebie?

2 Nie utrudniaj sobie życia

Nasłuchałeś się różnych dziwnych rzeczy na temat weganizmu i przekonany, że od tej pory będziesz musiał jeść „specjalne” jedzenie dla wegan i wydajesz majątek na sojowe paszety, kotlety, parówki, desery, a na koniec kupujesz kilka kartonów mleka sojowego w różnych smakach. Ciągłe zastanawiasz się co jeszcze wegańskiego możesz znaleźć na półkach z ekologiczną żywnością. W końcu sięgasz po sojowe batoniki... Zapominasz, że wegańska jest w większości ponad połowa asortymentu w sklepie. Warzywa, owoce, orzechy, zboża, rośliny strączkowe, grzyby, glony – to wszystko jest wegańskie! Nie utrudniaj sobie życia w poszukiwaniu tajemniczych i „specjalnych” produktów dla wegan. Łazisz od jednego sklepu ze zdrową żywnością do drugiego i tracisz czas i pieniądze na, w większości, całkowicie zbędne jedzenie. Nie musisz jeść parówek i kotletów sojowych. W ogóle nie musisz

Dla większości osób weganizm to kompletna abstrakcja. Nie wiadomo, o co w tym dokładnie chodzi, ani jak się za to zabrać. Niektórzy rozmowę o diecie roślinnej zbywają ironicznym uśmiechem, drudzy są nawet ciekawi nowej diety, ale nie wyobrażają sobie życia bez mięsa. Jeżeli i ty do nich należysz przygotowaliśmy dla ciebie 5 krótkich lekcji, które warto zapamiętać i wziąć sobie do serca zastanawiając się nad weganizmem. Żadnych przepisów i gadania o witaminach. O tym przeczytać możesz wszędzie.

5 dróg do weganizmu



jeść soi jeśli nie chcesz. W pierwszej kolejności skup się na nieprzetworzonych produktach roślinnych, a dopiero potem pomyśl o dodatkach w postaci jogurtów ryżowych czy sojowych sznycłach. Wbrew temu co twierdzi niedoinformowane społeczeństwo, soja nie jest podstawą diety wegańskiej (ani tym bardziej wegetariańskiej), a weganie, jeśli nie mają ochoty, nie muszą kupować żadnych mięsnych substytutów.

Wegańskie jedzenie jest wszędzie! Na bazarach, w warzywniakach, hipermarketach i sklepikach osiedlowych. Nie tylko w super wypasionych sklepach ekologicznych.

3 Zacznij myśleć o plusach, nie o minusach

Co się stanie kiedy przestaniesz jeść mięso, a potem jajka, sery i pić krowie mleko? Będzie ci smutno, źle? Pomyślisz, że już nigdy nie zjesz nic dobrego? Wizualizujesz sobie ciężkie i okrutne życie pełne wyrzeczeń? Wcześniej nie zdarzało ci się wizualizować sobie kolejek do lekarzy? Stosu wypisanych recept i codziennego łykania kolorowych pigułek? Szkoda. Bo do tego w większości prowadzi tradycyjna dieta. Weganizm to najlepsza profilaktyka w walce z narastającym problemem chorób cywilizacyjnych.

Jeśli już koniecznie musisz być pesymistą bądź obiektywny! Jedzenie mięsa może się na dłuższą metę okazać bardzo nieopłacalne. Pomyśl o tym. Dużo taniej wyjdzie ci dieta roślinna. To pierwszy plus. Szansa na to, że do późnej starości, a właściwie do końca życia zachowasz dobre zdrowie to drugi plus. Nie będziesz musiał prosić o pomoc przechodząc przez jezdnię, będziesz mógł nadal pozostać aktywny fizycznie.

To kolejny plus. To w przyszłości, a co teraz? Szansa spotkania nowych ludzi i działania dla dobra zwierząt i środowiska. Do tego multum nowych smaków i zapachów, przełamywanie schematów kulinarnych i społecznych.

No i optymizm. Skoro zaczynasz dostrzegać plusey jesteś na najlepszej drodze do porzucenia pesymizmu!

4

Znajdź ludzi podobnych do siebie

Weganie wydają ci się kosmitami? Nic dziwnego. Prawdopodobnie nie znasz żadnej weganki, ani żadnego weganina. Wizualizujesz ich sobie jako wychudzonych anemików i nie masz najmniejszej ochoty się do nich upodobnić. Nic dziwnego. Kto chciałby zostać wychudzonym anemikiem.. ? Zanim jednak popuścisz wodze fantazji spróbuj poznać kilku wegan. Wkrótce okaże się, że w rzeczywistości to tacy sami ludzie jak ty. Wstają rano, idą do pracy lub szkoły, zarabiają pieniądze, chodzą do kina, na koncerty, bawią się na imprezach, mają swoje zainteresowania. Weganizm nagle wyda ci się zupełnie naturalny. I o to chodzi!

5

Nie histeryzuj

Starasz się dostrzegać plusey ale ciągle przeraża cię myśl, że do końca życia nie spróbujesz już ulubionych serowych paluszków? Weganizm nie jest więzieniem. Jeżeli na samym początku postawisz sprawę na ostrzu noża i będziesz myśleć w kategoriach „nigdy”, „na zawsze” itd. twoja motywacja wyparuje w ciągu kilku miesięcy. Skup się na chwili obecnej. Jeżeli trzeba zastosuj metodę małych kroków.

Spróbuj weganizmu przez miesiąc. Nie zakładaj, że po tym miesiącu będziesz miał obowiązek pozostać weganinem do końca życia. Taka myśl część ludzi może paraliżować. Odstaw produkty odzwierzęce na miesiąc i zobacz co się stanie. Prawdopodobnie weganizm zacznie być dla ciebie coraz bardziej naturalny i zaczniesz dostrzegać, że tak naprawdę masz okazję wypróbować i smakować produktów, na które nigdy nie zdecydowałbyś się na diecie tradycyjnej. Pod warunkiem, że nie będziesz histeryzować. Nie traktuj diety roślinnej jako obowiązku. Jeżeli będziesz chciał z niej zrezygnować to zrezygnujesz. Nic na siłę. Paradoksalnie dzięki takiemu podejściu z weganizmu prawdopodobnie już nie zrezygnujesz.



TOP 10 produktów roślinnych, o których warto pamiętać



Ostatnio coraz popularniejsze stają się wszelkiego rodzaju superfoods – produkty o szczególnie wysokiej zawartości witamin i składników mineralnych. Weganie i sportowcy coraz częściej sięgają po jagody goji, acai, mace czy spirulinę. Nie ma w tym nic złego. Nie zapominajmy jednak o tradycyjnych produktach roślinnych. Wiele z nich to prawdziwa kopalnia minerałów, witamin i antyoksydantów. I chociaż nie są reklamowane jako superfoods, goszczą na naszych talerzach od lat

i niektórym zdążyły już spowszednieć, ale błędem byłoby nie doceniać ich właściwości.

Nie musicie sięgać po drogie i wciąż ciężko dostępne superfoods. Super jedzenie czeka na was w najbliższym warzywniaku! Poniżej podajemy nasz subiektywny ranking 10 najbardziej wartościowych produktów roślinnych.

Obawiasz się niedoborów żelaza, wapnia czy cynku? Skorzystaj z naszej listy i wprowadź poniższe produkty do swojego menu. Efekty gwarantowane!

PESTKI SŁONECZNIKA

Jeżeli mielibyśmy wybierać wśród najbardziej wartościowych pestek i orzeszków, pestki słonecznika plasują się bez wątpienia w samej czołówce. To prawdziwa kopalnia minerałów i witamin, a do tego doskonałe źródło białka i zdrowych tłuszczów. 100 g zapewnia ponad 150% dziennego zapotrzebowania na witaminę E. Do tego ponad 70% dziennego zapotrzebowania na selen, magnez, miedź i mangan. Do tego duże ilości witaminy B1 (tiamina), fosforu i ponad 20 gram protein. Oczywiście pestki słonecznika są również wysokokaloryczne, co powinniśmy wziąć szczególnie pod uwagę jeżeli zależy nam na rzuceniu dodatkowych kilogramów. Nie warto jednak z nich rezygnować. Doskonale komponują się z sałatkami warzywnymi, owocowymi i musli. Dane w tabeli odpowiadają 100 g surowego produktu.

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size 100 grams			
Calories	584	Calories from Fat	431
		% Daily Value*	
Total Fat	51g		79%
Saturated Fat	4g		22%
Trans Fat			
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	9mg		0%
Total Carbohydrate	20g		7%
Dietary Fiber	9g		34%
Sugars	3g		
Protein 21g			
Vitamin A	1%	Vitamin C	2%
Calcium	8%	Iron	29%

Amounts Per Selected Serving		%DV
Vitamin A	50.0 IU	1%
Vitamin C	1.4 mg	2%
Vitamin D	~	~
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	33.2 mg	166%
Vitamin K	0.0 mcg	0%
Thiamin	1.5 mg	99%
Riboflavin	0.4 mg	21%
Niacin	8.3 mg	42%
Vitamin B6	1.3 mg	67%
Folate	227 mcg	57%
Vitamin B12	0.0 mcg	0%
Pantothenic Acid	1.1 mg	11%
Choline	55.1 mg	
Betaine	35.4 mg	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Amounts Per Selected Serving		%DV	Amounts Per Selected Serving		%DV
Calcium	78.0 mg	8%	Sodium	9.0 mg	0%
Iron	5.2 mg	29%	Zinc	5.0 mg	33%
Magnesium	325 mg	81%	Copper	1.8 mg	90%
Phosphorus	660 mg	66%	Manganese	1.9 mg	97%
Potassium	645 mg	18%	Selenium	53.0 mcg	76%
			Fluoride	~	

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size 100 grams			
Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories 573	Calories from Fat 416		
Total Fat 50g		76%	
Saturated Fat 7g		35%	
Trans Fat			
Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 11mg		0%	
Total Carbohydrate 23g		8%	
Dietary Fiber 12g		47%	
Sugars 0g			
Protein 18g			
Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	98%	Iron	81%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Amounts Per Selected Serving	%DV	Amounts Per Selected Serving	%DV
Calcium	975 mg 98%	Sodium	11.0 mg 0%
Iron	14.5 mg 81%	Zinc	7.8 mg 52%
Magnesium	351 mg 88%	Copper	4.1 mg 204%
Phosphorus	629 mg 63%	Manganese	2.5 mg 123%
Potassium	468 mg 13%	Selenium	5.7 mcg 8%
		Fluoride	~

Amounts Per Selected Serving	%DV
Vitamin A	9.0 IU 0%
Vitamin C	0.0 mg 0%
Vitamin D	~ ~
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	0.3 mg 1%
Vitamin K	0.0 mcg 0%
Thiamin	0.8 mg 53%
Riboflavin	0.2 mg 15%
Niacin	4.5 mg 23%
Vitamin B6	0.8 mg 40%
Folate	97.0 mcg 24%
Vitamin B12	0.0 mcg 0%
Pantothenic Acid	0.1 mg 1%
Choline	25.6 mg
Betaine	~

SEZAM

Przeszliście na weganizm i zastanawiacie się jakie są najlepsze roślinne źródła wapnia? Krowie mleko jest przereklamowane. Identyczną ilość wapnia znajdziecie w mleku roślinnym fortyfikowanym w wapń. Jeżeli jednak szukacie prawdziwej kopalni wapnia postawcie na sezam. 100g tych niepozornych ziarenek zawiera ponad 900mg wapnia! Pod tym względem dorównują mu jedynie ziarna maku, które dobijają do ponad 1400 mg. Poza imponującą ilością wapnia sezam może pochwalić się także wysoką zawartością żelaza, cynku i magnezu. Wybierajcie niełuskane lub czarne ziarna sezamu. Czytajcie etykiety. Łuskany sezam zawiera blisko 10 razy mniej wartości odżywczych. Mielcie świeże ziarna w młynku do kawy i stosujcie jako posypkę do sałatek, obiadu i kanapek. Wasze kości wam podziękują! Dane w tabeli odpowiadają 100 g surowego produktu.

MIGDAŁY

Migdały wzmacniają naszą odporność, dbają o kondycję naszej skóry i kości, a do tego regulują poziom stresu. Podobnie jak pestki słonecznika odznaczają się wysoką zawartością witaminy E i zdrowych kwasów tłuszczowych. Przebijają je jednak pod względem zawartości witaminy B2, wapnia i białka. Pokrywają ponad 20% dziennego zapotrzebowania na cynk, podobno kolejny niedoborowy składnik diety roślinnej. Jeśli włączymy do diety pestki, orzechy i pełne ziarna nie mamy szans dorobić się jego braków. Dane w tabeli odpowiadają 100 g surowego produktu.

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size 100 grams			
Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories 575	Calories from Fat 414		
Total Fat 49g		76%	
Saturated Fat 4g		19%	
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 1mg		0%	
Total Carbohydrate 22g		7%	
Dietary Fiber 12g		49%	
Sugars 4g			
Protein 21g			
Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	26%	Iron	21%

Amounts Per Selected Serving	%DV	Amounts Per Selected Serving	%DV
Calcium	78.0 mg 8%	Sodium	9.0 mg 0%
Iron	5.2 mg 29%	Zinc	5.0 mg 33%
Magnesium	325 mg 81%	Copper	1.8 mg 90%
Phosphorus	660 mg 66%	Manganese	1.9 mg 97%
Potassium	645 mg 18%	Selenium	53.0 mcg 76%
		Fluoride	~

Amounts Per Selected Serving	%DV
Vitamin A	1.0 IU 0%
Vitamin C	0.0 mg 0%
Vitamin D	~ ~
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	26.2 mg 131%
Vitamin K	0.0 mcg 0%
Thiamin	0.2 mg 14%
Riboflavin	1.0 mg 60%
Niacin	3.4 mg 17%
Vitamin B6	0.1 mg 7%
Folate	50.0 mcg 12%
Vitamin B12	0.0 mcg 0%
Pantothenic Acid	0.5 mg 5%
Choline	52.1 mg
Betaine	0.5 mg

SIEMIĘ LNIANE

Podobno niezbędnym elementem zdrowej diety powinny być ryby. Błąd. Niezbędnym elementem zdrowej diety powinny być nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, zawarte między innymi w rybach, ale nie tylko. Dużo bezpieczniejszym ich źródłem są produkty roślinne. Szczególnie surowe ziarna siemienia lnianego. Wystarczy jedna łyżka świeżo zmielonych ziaren dziennie. Pamiętajmy jednak, że w przypadku kwasów omega-3 i 6 liczy się nie tyle ilość co odpowiednie proporcje. Powinniśmy spożywać kwasy omega-3 i 6 w proporcji pomiędzy 1:4 a 1:2. Zawartość kwasów omega-3 to jednak nie koniec jeśli chodzi o wartości odżywcze siemienia lnianego. Znajdziemy w nim również dużo witaminy B1, żelaza, wapnia, magnezu, fosforu i manganu. Dane w tabeli odpowiadają 100 g surowego produktu.

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size 100 grams			
Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories 534	Calories from Fat 353		
Total Fat 42g		65%	
Saturated Fat 4g		18%	
Trans Fat			
Cholesterol 0mg		0%	
Sodium 30mg		1%	
Total Carbohydrate 29g		10%	
Dietary Fiber 27g		109%	
Sugars 2g			
Protein 18g			
Vitamin A	0%	Vitamin C	1%
Calcium	26%	Iron	32%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Amounts Per Selected Serving	%DV	Amounts Per Selected Serving	%DV
Calcium	78.0 mg 8%	Sodium	9.0 mg 0%
Iron	5.2 mg 29%	Zinc	5.0 mg 33%
Magnesium	325 mg 81%	Copper	1.8 mg 90%
Phosphorus	660 mg 66%	Manganese	1.9 mg 97%
Potassium	645 mg 18%	Selenium	53.0 mcg 76%
		Fluoride	~

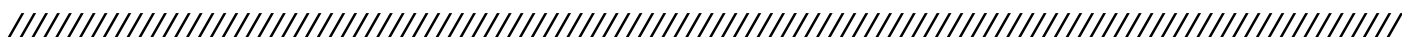
Amounts Per Selected Serving	%DV
Vitamin A	0.0 IU 0%
Vitamin C	0.6 mg 1%
Vitamin D	~ ~
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	0.3 mg 2%
Vitamin K	4.3 mcg 5%
Thiamin	1.6 mg 110%
Riboflavin	0.2 mg 9%
Niacin	3.1 mg 15%
Vitamin B6	0.5 mg 24%
Folate	87.0 mcg 22%
Vitamin B12	0.0 mcg 0%
Pantothenic Acid	1.0 mg 10%
Choline	78.7 mg
Betaine	3.1 mg

SUSZONE DAKTYLE

Suszone owoce to doskonała alternatywa dla słodkich deserów, ciast i przetworzonego, pełnego pustych kalorii jedzenia. Możemy, po wcześniejszym namoczeniu, dosładzać nimi musli, koktajle, a nawet wypieki. Daktyle zawierają średnie ilości prawie wszystkich soli mineralnych i witamin. Dzięki temu łatwo uzupełnić nimi dzienne zapotrzebowanie na większość składników pokarmowych. Oprócz tego suszone daktyle zawierają antyoksydanty i działają przeciwzapalnie. Są produktem wysokoenergetycznym dlatego polecamy wszystkim osobom aktywnym fizycznie. W sklepie warto sprawdzić w składzie czy do daktyli nie dodano oleju. Dane w tabeli odpowiadają 100 g surowego produktu.

Amount Per Serving		Amounts Per Selected Serving		%DV
Calories 277		Calories from Fat 1		
		% Daily Value*		
Total Fat 0g	0%	Vitamin A	149 IU	3%
Saturated Fat	0%	Vitamin C	0.0 mg	0%
Trans Fat		Vitamin D	~	~
Cholesterol 0mg	0%	Vitamin E (Alpha Tocopherol)	~	~
Sodium 1mg	0%	Vitamin K	2.7 mcg	3%
Total Carbohydrate 75g	25%	Thiamin	0.1 mg	3%
Dietary Fiber 7g	27%	Riboflavin	0.1 mg	4%
Sugars 66g		Niacin	1.6 mg	8%
Protein 2g		Vitamin B6	0.2 mg	12%
Vitamin A	3%	Folate	15.0 mcg	4%
Vitamin C	0%	Vitamin B12	~	~
Calcium	6%	Pantothenic Acid	0.8 mg	8%
Iron	5%	Choline	9.9 mg	
		Betaine	0.4 mg	
		Sodium	1.0 mg	0%
Calcium	64.0 mg	Zinc	0.4 mg	3%
Iron	0.9 mg	Copper	0.4 mg	18%
Magnesium	54.0 mg	Manganese	0.3 mg	15%
Phosphorus	62.0 mg	Selenium	~	~
Potassium	696 mg	Fluoride	~	~

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

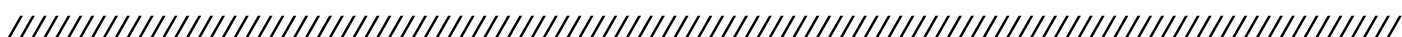


Amount Per Serving		Amounts Per Selected Serving		%DV
Calories 89		Calories from Fat 3		
		% Daily Value*		
Total Fat 0g	1%	Vitamin A	64.0 IU	1%
Saturated Fat 0g	1%	Vitamin C	8.7 mg	15%
Trans Fat		Vitamin D	~	~
Cholesterol 0mg	0%	Vitamin E (Alpha Tocopherol)	0.1 mg	1%
Sodium 1mg	0%	Vitamin K	0.5 mcg	1%
Total Carbohydrate 23g	8%	Thiamin	0.0 mg	2%
Dietary Fiber 3g	10%	Riboflavin	0.1 mg	4%
Sugars 12g		Niacin	0.7 mg	3%
Protein 1g		Vitamin B6	0.4 mg	18%
Vitamin A	1%	Folate	20.0 mcg	5%
Vitamin C	15%	Vitamin B12	0.0 mcg	0%
Calcium	1%	Pantothenic Acid	0.3 mg	3%
Iron	1%	Choline	9.8 mg	
		Betaine	0.1 mg	
		Sodium	1.0 mg	0%
Calcium	5.0 mg	Zinc	0.2 mg	1%
Iron	0.3 mg	Copper	0.1 mg	4%
Magnesium	27.0 mg	Manganese	0.3 mg	13%
Phosphorus	22.0 mg	Selenium	1.0 mcg	1%
Potassium	358 mg	Fluoride	2.2 mcg	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BANANY

Banany to niemal obowiązkowa pozycja w menu każdego sportowca, niezależnie od uprawianej dyscypliny. Świetnie smakują, dodają energii i doskonale komponują się we wszelkiego rodzaju musli, deserach i koktajlach. Nie zdążyliście przygotować sobie porządnego posiłku potreningowego? Zjedzcie kilka bananów, a wasz organizm zacznie uzupełniać zapasy glikogenu. Będziecie mogli spokojnie wrócić do domu i przygotować posiłek. Banany to skoncentrowane źródło energii, przeciętny banan to ponad 100 kalorii. Jeżeli jesteście aktywni fizycznie koniecznie włączcie je do swojej codziennej diety. Banany odznaczają się przede wszystkim relatywnie wysoką zawartością witaminy B6 i potasu, który reguluje ciśnienie i pracę serca. Dane w tabeli odpowiadają 100 g surowego produktu.



NATKA PIETRUSZKI

Dla wielu osób natka pietruszki to jedynie ozdoba, którą posypuje się posiłki dla nabrania dodatkowego koloru i smaku. Warto jednak pamiętać, że natka pietruszki to prawdziwa bomba witaminowa! Wysoka zawartość witaminy C wspomaga wchłanianie żelaza roślinnego, które także znajdziecie w natce. Niewiele jest produktów łączących w sobie oba te składniki. Szukacie sposobu na podniesienie poziomu żelaza w krwi? Wypróbujcie koktajl na bazie natki pietruszki i bananów. Anemia nie ma szans! Poza tym natka pietruszki uzupełnia zapasy w witaminę A i K. To zielone warzywo to prawdziwy skarb. Dane w tabeli odpowiadają 100 g surowego produktu.

Amount Per Serving		Amounts Per Selected Serving		%DV
Calories 36		Calories from Fat 7		
		% Daily Value*		
Total Fat 1g	1%	Vitamin A	8425 IU	168%
Saturated Fat 0g	1%	Vitamin C	133 mg	222%
Trans Fat		Vitamin D	~	~
Cholesterol 0mg	0%	Vitamin E (Alpha Tocopherol)	0.7 mg	4%
Sodium 56mg	2%	Vitamin K	1640 mcg	2050%
Total Carbohydrate 6g	2%	Thiamin	0.1 mg	6%
Dietary Fiber 3g	13%	Riboflavin	0.1 mg	6%
Sugars 1g		Niacin	1.3 mg	7%
Protein 3g		Vitamin B6	0.1 mg	4%
Vitamin A	168%	Folate	152 mcg	38%
Vitamin C	222%	Vitamin B12	0.0 mcg	0%
Calcium	14%	Pantothenic Acid	0.4 mg	4%
Iron	34%	Choline	12.8 mg	
		Betaine	~	
		Sodium	56.0 mg	2%
Calcium	138 mg	Zinc	1.1 mg	7%
Iron	6.2 mg	Copper	0.1 mg	7%
Magnesium	50.0 mg	Manganese	0.2 mg	8%
Phosphorus	58.0 mg	Selenium	0.1 mcg	0%
Potassium	554 mg	Fluoride	~	~

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size	100 grams		
Calories	35	Calories from Fat	3
Total Fat	0g		1%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat			
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	41mg		2%
Total Carbohydrate	7g		2%
Dietary Fiber	3g		13%
Sugars	1g		
Protein	2g		
Vitamin A	31%	Vitamin C	108%
Calcium	4%	Iron	4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Amounts Per Selected Serving		%DV	
Vitamin A	1548 IU		31%
Vitamin C	64.9 mg		108%
Vitamin D	~		~
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	1.5 mg		7%
Vitamin K	141 mcg		176%
Thiamin	0.1 mg		4%
Riboflavin	0.1 mg		7%
Niacin	0.6 mg		3%
Vitamin B6	0.2 mg		10%
Folate	108 mcg		27%
Vitamin B12	0.0 mcg		0%
Pantothenic Acid	0.6 mg		6%
Choline	40.1 mg		
Betaine	0.1 mg		

Amounts Per Selected Serving		%DV		Amounts Per Selected Serving		%DV		
Calcium	40.0 mg	4%	Sodium	41.0 mg	2%	Zinc	0.5 mg	3%
Iron	0.7 mg	4%	Copper	0.1 mg	3%	Manganese	0.2 mg	10%
Magnesium	21.0 mg	5%	Selenium	1.6 mcg	2%	Fluoride	4.0 mcg	
Phosphorus	67.0 mg	7%						
Potassium	293 mg	8%						

BROKUŁY

Brokuły słyną ze swoich właściwości przeciwnowotworowych. Nawet po ugotowaniu dostarczają potężnej dawki witaminy C. Zawierają również duże ilości witaminy K i A. Włączając brokuły do swojego menu uzupełnimy również zapasy wapnia, chociaż wbrew obiegowej opinii zawierają go mniej niż niektóre inne produkty roślinne. Brokuły możemy jeść zarówno na surowo jak i przygotowane na parze lub ugotowane. Pamiętajmy jednak, że im dłuższy czas obróbki cieplnej tym mniejsza ilość substancji antynowotworowych. *Dane w tabeli odpowiadają 100 g ugotowanego produktu.*

JARMUŻ

Zielone warzywa powinny gościć na naszym stole codziennie. Do wyboru mamy wszelkiego rodzaju sałaty, kapustę, brokuły, brukselkę i wiele innych. O brokułach już pisaliśmy. Teraz polecamy jarmuż. Warzywo, które na Zachodzie bije wśród wege sportowców rekordy popularności powoli zyskuje na popularności także i u nas. Wciąż jest jednak stosunkowo trudno dostępne. Szukajcie głównie na bazarkach i w warzywniakach. Możecie również natrafić na nie w niektórych dużych sieciach supermarketów (np. Real). Dlaczego warto jeść jarmuż? Ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy i chlorofilu. Zapobiega tworzeniu się komórek nowotworowych i dba o nasze serce. Jeśli chodzi o wartości odżywcze, jarmuż dostarcza ogromnej ilości witaminy C, A i K, a przy tym wapń, potas i magnez. Można go jeść zarówno na surowo, gotowany jak i stosować do koktajli. *Dane w tabeli odpowiadają 100 g surowego produktu.*

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size	100 grams		
Calories	50	Calories from Fat	6
Total Fat	1g		1%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat			
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	43mg		2%
Total Carbohydrate	10g		3%
Dietary Fiber	2g		8%
Sugars			
Protein	3g		
Vitamin A	308%	Vitamin C	200%
Calcium	14%	Iron	9%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Amounts Per Selected Serving		%DV	
Vitamin A	15376 IU		308%
Vitamin C	120 mg		200%
Vitamin D	~		~
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	~		~
Vitamin K	817 mcg		1021%
Thiamin	0.1 mg		7%
Riboflavin	0.1 mg		8%
Niacin	1.0 mg		5%
Vitamin B6	0.3 mg		14%
Folate	29.0 mcg		7%
Vitamin B12	0.0 mcg		0%
Pantothenic Acid	0.1 mg		1%
Choline	~		~
Betaine	~		~

Amounts Per Selected Serving		%DV		Amounts Per Selected Serving		%DV		
Calcium	135 mg	14%	Sodium	43.0 mg	2%	Zinc	0.4 mg	3%
Iron	1.7 mg	9%	Copper	0.3 mg	14%	Manganese	0.8 mg	39%
Magnesium	34.0 mg	8%	Selenium	0.9 mcg	1%	Fluoride	~	
Phosphorus	56.0 mg	6%						
Potassium	447 mg	13%						

BIAŁA FASOLA

Rośliny strączkowe to jedno z podstawowych źródeł białka na diecie roślinnej. Poza tym zawierają cenne węglowodany, błonnik i przeciwutleniacze. Tych ostatnich najwięcej szukajcie w czerwonej odmianie fasoli. My szczególnie upodobałiśmy sobie fasolę białą, ze względu na smak i najwyższą wśród roślin strączkowych zawartość wapnia. Gotowana szklanka białej fasoli to ponad 160 mg wapnia i ponad 30% dziennego zapotrzebowania na żelazo. Pamiętajcie, że rośliny strączkowe to jedna z 5 podstawowych grup pokarmowych na diecie roślinnej. *Dane w tabeli odpowiadają 100 g ugotowanego produktu.*

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Serving Size	100 grams		
Calories	139	Calories from Fat	3
Total Fat	0g		1%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat			
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	6mg		0%
Total Carbohydrate	25g		8%
Dietary Fiber	6g		25%
Sugars	0g		
Protein	10g		
Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	9%	Iron	21%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Amounts Per Selected Serving		%DV	
Vitamin A	0.0 IU		0%
Vitamin C	0.0 mg		0%
Vitamin D	~		~
Vitamin E (Alpha Tocopherol)	0.9 mg		5%
Vitamin K	3.5 mcg		4%
Thiamin	0.1 mg		8%
Riboflavin	0.0 mg		3%
Niacin	0.1 mg		1%
Vitamin B6	0.1 mg		5%
Folate	81.0 mcg		20%
Vitamin B12	0.0 mcg		0%
Pantothenic Acid	0.2 mg		2%
Choline	35.1 mg		
Betaine	~		~

Amounts Per Selected Serving		%DV		Amounts Per Selected Serving		%DV		
Calcium	90.0 mg	9%	Sodium	1.4 mg	9%	Zinc	0.3 mg	14%
Iron	3.7 mg	21%	Copper	0.6 mg	32%	Manganese	1.3 mcg	2%
Magnesium	63.0 mg	16%	Selenium	~	~	Fluoride	~	
Phosphorus	113 mg	11%						
Potassium	561 mg	16%						



Czy weganizm jest drogi?

Jednym z głównych argumentów przeciw weganizmowi (zaraz obok niedoboru białka) jest jego... cena. Podobno weganizm jest drogi. Znacznie droższy od diety tradycyjnej bogatej w produkty odzwierzęce. Przyjrzyjmy się bliżej kilku obiegowym mitom na ten temat.

“

Ktoś sobie kiedyś ubzdurał, że podstawą diety roślinnej jest soja. Idziesz do sklepu, widzisz cenę salami sojowego i łapiesz się za głowę. Stusznie. Tylko my mówimy o diecie roślinnej, nie sojowej.

Weganizm jest taki drogi!

Weganizm weganizmowi nierówny. Jeden będzie weganinem jedząc fasolę z ryżem, drugi będzie potrzebował codziennie wypijać dwa kartony mleka migdałowego. To jak z wszystkożercami. Jedni zadowolą się szynką z przeceny, drudzy nie zasną bez codziennej porcji kawioru. Nie o to tu jednak chodzi.

Podstawą diety wegańskiej są nieprzetworzone produkty roślinne – ziarna, zboża, owoce, warzywa i strączki. To prawdopodobnie najtańsze produkty dostępne w naszych marketach.

Za pół kilo soczewicy lub fasoli zapłacisz około 4 zł. Groch wychodzi jeszcze taniej, czasem poniżej 2 zł. Taka ilość strączków wystarczy na kilka posiłków. Możesz z nich przygotować pasty, farsz, kotlety lub jeść je w ich naturalnej formie.

Wszelkiego rodzaju kasze, ryż, razowy makaron to znowu wydatek rzędu kilku złotych za opakowanie. Najbardziej popularne kasze znajdziesz poniżej 2 zł!

A teraz pomyśl ile wydałeś na ostatniego kebaba (tak na marginesie, wegański falafel dostępny w większości kebabów też wychodzi taniej niż kanapka z mięsem). Problem pojawia się zwykle kiedy musimy sięgnąć po warzywa i owoce.

Jasne, egzotyczne owoce są drogie. Świeże warzywa, poza sezonem, również. Dlatego warto sięgać po mrożonki (warzywa zachowują swoje wartości odżywcze). Mamy do wyboru dziesiątki producentów oferujących produkty po 450 i 750 g w najróżniejszych cenach. Jedni zaoferują ci mrożonkę wielowarzywną za ponad 5 zł, u innych kupisz większe opakowanie za nieco ponad 3 zł.

Nie potrzebujesz też codziennie jeść kokosów zagryzanych ananasem. Wystarczą zwykłe jabłka, banany i od czasu do czasu cytryny w postaci pomarańczy czy grejpfrutów.

Do tego dodaj jeszcze orzechy i pestki. I znowu zamiast skupiać się na najdroższych orzeszkach pinowych wrzucić do koszyka pestki słonecznika i dyni – produkty naładowane po brzegi wartościami odżywczymi. Będziesz zaskoczony ich ceną.

Swoją drogą, cen warzyw i owoców nie wliczasz do diety tradycyjnej?

Nie jedząc mięsa musisz jeść bardzo dużo roślin żeby uzupełnić niedobory. To wychodzi bardzo drogo!

O jakie niedobory tutaj chodzi? Białka? Szklanka soczewicy, garść pestek słonecznika, porcja ryżu wystarczą by pokryć zapotrzebowanie na wszystkie aminokwasy egzogenne. Czy to tak dużo dodać do porannej owsianki trochę słonecznika, a na drugie śniadanie posmarować kanapki pastą z soczewicy? Węglowodany? Dobrze zbilansowana dieta roślinna obfituje w dobrej jakości węglowodany. Żelazo, wapń? Sprawdź jakie produkty zawierają ich najwięcej i włącz do swojego codziennego menu. To wszystko. Jeżeli nie masz zwiększonego zapotrzebowania kalorycznego nie musisz jeść dużo, wystarczy jeść normalnie.

Te parówki sojowe są takie drogie!

A widzisz, w całej tej historii o weganizmie i pieniądzu nie chodzi wcale o weganizm tylko o ceny produktów sojowych! Ktoś sobie kiedyś ubzdurał, że

podstawą diety roślinnej jest soja. Ktoś inny w to uwierzył. Idziesz do sklepu, widzisz cenę salami sojowego i łapiesz się za głowę. Słusznie. Tylko my mówimy o diecie roślinnej, nie sojowej.

Produkty sojowe są faktycznie wygodne i można z nich szybko przygotować obiad. Jedne bardziej przetworzone (salami), drugie mniej (tofu). Jeżeli jednak dbasz o różnorodność swojej diety nie musisz włączać do swojego menu mrożonych sznyceli sojowych za ponad 15 zł.

Cena produktów sojowych nie wynika z magicznych właściwości soi tylko wciąż niewielkiego popytu. Dlatego zamiast narzekać na ceny zostań weganinem, zainwestuj w mleko sojowe, pomóż nam zwiększyć zapotrzebowanie i obniżyć cenę. To proste.

W Niemczech produkty sojowe nie odbiegają cenowo od produktów standardowych. Dlaczego? Tam jest po prostu więcej wegan. U nas też tak może być.

Ale ja muszę ćwiczyć i nie stać mnie na weganizm!

Część osób myśli sobie: „Ok, chodzę na siłownię, dużo ćwiczę, potrzebuję jakiejś diety, ale nie za drogo bo nie mam kasy”. To tak nie działa. Pogódź się z tym. Dieta osoby aktywnej fizycznie zawsze będzie odbiegać cenowo od diety osoby przesiadującej całe dni przed monitorem komputera.

Zakładając oczywiście, że mówimy tu o jedzeniu jedzenia, a nie batonów z automatu w przerwie na kawę.

Sam fakt zwiększonego zapotrzebowania kalorycznego (o ile się nie odchudzasz) sprawia, że musisz jeść więcej, a co za tym idzie więcej kupować. Jeżeli dodatkowo potrzebujesz zainwestować w odżywkę i suplementy cena wzrośnie o kolejne kilkadziesiąt, kilkaset złotych miesięcznie. Pytanie co to ma wspólnego z weganizmem?

Myślisz, że wszystkim wystarczy na obiad zjeść kurczaka z ryżem i gotowe? Potrzebujesz dobrej jakości jedzenia i prawdopodobnie potrzebujesz go więcej niż zazwyczaj.

Nie da się tego ominąć, chociaż niektórzy próbują. Zamiast jeść łykają suplementy. Mylą kolejność. Nie popełnij tego błędu. Najpierw zadbaj o swoją dietę, potem pomyśl o odżywkach.

Problem stanowić mogą jedynie kalorie. Rośliny mają ich z reguły mniej niż produkty odzwierzęce. Jeżeli potrzebujesz więcej paliwa, być może będziesz musiał jeść więcej niż osoba na diecie tradycyjnej. Jednak wysoka gęstość energetyczna i niższa cena produktów roślinnych niwelują tę różnicę.

Na koniec, jeżeli jesteś miłośnikiem polskiej kuchni i tureckich kebabów, do swoich kalkulacji dodaj jeszcze koszt leków i chorób cywilizacyjnych. Zapewniam cię, że wyjdzie drożej niż torebka jabłek.



wysokobiałkowych miksów

Czesto pytacie nas o podaż białka w diecie roślinnej. W jaki sposób dostarczyć sobie w diecie roślinnej 80, 100 czy nawet 120 g białka dziennie bez potrzeby stosowania odżywek?

Poniżej prezentujemy nasze propozycje konkretnych posiłków z dokładnie rozpisaną zawartością białka plus dodatkowa tabelka

z poszczególnymi aminokwasami egzogennymi. Wszystko w większości na bazie nisko przetworzonych produktów roślinnych. Odżywki białkowe są wygodną alternatywą i niekiedy, przy dużym zapotrzebowaniu organizmu na białko, mogą okazać się niezbędne.

Jednak spożywanie 80 czy nawet 100 g białka dziennie jest jak najbardziej możliwe bazując na tradycyjnym jedzeniu. Zobaczcie sami.

Koktajl bananowo-kakaowy - szklanka mleka sojowego, 3 banany, 100 g mielonych płatków owsianych, 30 g mielonych ziaren sezamu, 2 łyżki kakao, woda

Protein: 35.3 g	
Cystine	0.5 g
Histidine	0.8 g
Isoleucine	1.0 g
Leucine	1.9 g
Lysine	1.0 g
Methionine	0.5 g
Phenylalanine	1.4 g
Threonine	0.9 g
Tryptophan	0.4 g
Tyrosine	0.8 g
Valine	1.4 g

Brązowy ryż z kotletami z białej fasoli - 100 g brązowego ryżu, pieczone kotlety przygotowane z 150 g białej fasoli, warzywa

Protein: 43.0 g	
Cystine	0.5 g
Histidine	1.2 g
Isoleucine	1.9 g
Leucine	3.5 g
Lysine	2.7 g
Methionine	0.7 g
Phenylalanine	2.3 g
Threonine	1.8 g
Tryptophan	0.5 g
Tyrosine	1.3 g
Valine	2.3 g

Sałatka owocowa

z orzechami - 2 banany, kiwi, jabłko, pomarańcza, szklanka mleka sojowego, 40 g posiekanych migdałów, 30 g pestek słonecznika

Protein: 26.7	
Cystine	0.3 g
Histidine	0.6 g
Isoleucine	0.8 g
Leucine	1.3 g
Lysine	0.8 g
Methionine	0.3 g
Phenylalanine	1.0 g
Threonine	0.6 g
Tryptophan	0.2 g
Tyrosine	0.4 g
Valine	1.0 g

Tofucznicza - 200 g tofu, pomidor, papryka, cebula, przyprawy (kurkuma, czarna sól), kromka chleba razowego

Protein: 30.5 g	
Cystine	0.4 g
Histidine	0.8 g
Isoleucine	1.3 g
Leucine	2.0 g
Lysine	1.7 g
Methionine	0.4 g
Phenylalanine	1.4 g
Threonine	1.1 g
Tryptophan	0.4 g
Tyrosine	0.9 g
Valine	1.4 g

Sałatka z czarnej fasoli -

200 g brokułów, 100 g kapusty pekińskiej, 100 g sałaty, 100 g jarmużu, 30 g pestek dyni, 100 g czarnej fasoli, ocet, przyprawy

Protein: 43.1 g	
Cystine	0.4 g
Histidine	1.0 g
Isoleucine	1.6 g
Leucine	2.9 g
Lysine	2.3 g
Methionine	0.6 g
Phenylalanine	2.0 g
Threonine	1.5 g
Tryptophan	0.5 g
Tyrosine	1.1 g
Valine	2.0 g

Razowe spaghetti

z soczewicą - 100 g spaghetti z mąki razowej, 70 g soczewicy brązowej, sos (pomidory, 150 g jarmużu, przyprawy, 30 g orzechów włoskich)

Protein: 46.9 g	
Cystine	0.6 g
Histidine	1.0 g
Isoleucine	1.6 g
Leucine	2.8 g
Lysine	1.8 g
Methionine	0.5 g
Phenylalanine	1.9 g
Threonine	1.3 g
Tryptophan	0.4 g
Tyrosine	1.0 g
Valine	1.8 g

To tylko kilka z wielu możliwych kombinacji pozwalających uzyskać pomiędzy 25-40 g białka w jednym posiłku. Pamiętajcie, że wysokie spożycie białka nie jest tożsame z aktywnością fizyczną. Zanim zaczniecie zwiększać ilość przyjmowanego białka i kalorii upewnijcie się czy na pewno jest to wam potrzebne. Jeżeli staracie się o wzrost masy mięśniowej 1,8-2 g białka na kg masy ciała plus podbicie kalorii

będzie dobrym wyborem. Jeżeli jednak rekreacyjnie trenujecie sztuki walki zaprzętańcie sobie głowy odmierzaniem 30 g białka w każdym posiłku będzie stratą czasu.

Wasza dieta zawsze powinna być adekwatna do podejmowanego przez was wysiłku.

Źródło tabel: cronometer.com

skuteczny aktywizm i promocja weganizmu



Prezentujemy tłumaczenie artykułu autorstwa Roberta Cheeka – założyciela portalu VeganBodybuilding.com. Kilka słów na temat tego, co sport może mieć wspólnego z aktywizmem prozwierzęcym.

Tak jak wielu ludzi, którzy prowadzą wegański styl życia, ja też angażuję się w różnego rodzaju protesty, bojkoty, rozdawanie ulotek oraz inne działania związane z czynnym promowaniem diety wegańskiej i protestowaniem przeciwko okrucieństwu wobec zwierząt. Posiadając ponad dziesięć lat doświadczenia na tym polu, mogę z pewnością stwierdzić, że największy efekt spośród wszystkich moich działań wywarła praca nad budową moich mięśni i dawanie pozytywnego przykładu jako wegański sportowiec.

Mnie osobiście udało się wyrzucić największy wpływ na innych poprzez moją pracę kulturysty. Jeśli okazuje się, że jesteś inny od tego, jak wyobraża sobie ciebie większość ludzi, to zwraca ich uwagę i sprawia, że zatrzymują się na chwilę i zaczynają myśleć inaczej o weganizmie.

Jeśli chcesz przyczynić się do jak największego rozprzestrzenienia się ruchu wegańskiego, to wypadałoby, żebyś nie wpasował się w stereotyp wegańskiego cherlaka.

Nie protestuję przeciwko temu stereotypowi, bo uważam że jest dość prawdziwy. Sądzę, że wielu wegan zalicza się do kategorii 'wegańskiego słabeusza' i to jest jeden z powodów, dla których pracuję tak ciężko, żeby nie być tym, czego spodziewa się osoba, kiedy słyszy 'weganin'. To prawda, że większość wegan, których widzę, sprawiają wrażenie wychudzonych czy niezdrowych. Tak to już po prostu jest. Uczestniczyłem w wielu festiwalach wegetariańskich i wegańskich na terenie całego kraju i obserwowałem jak to wygląda w rzeczywistości.

Oczywiście, jak każdy stereotyp, to nie odnosi się do wszystkich wegan; ale mogę doskonale zrozumieć skąd taki stereotyp pochodzi. Ciężko też z nim walczyć, jeśli nie robi się nic, żeby go zmienić. Kiedy nie jestem w swojej najlepszej formie obawiam się go nawet jako kulturysta. To motywuje mnie do cięższej pracy – żeby być lepszym aktywistą i lepszym przykładem dla innych ludzi.

Skuteczne promowanie weganizmu sprowadza się do bycia pozytywnym i inspirującym przykładem. Są aktywiści wegańscy, którzy z pasją ratują zwierzęta i pracują bez wytchnienia – ale nie wyglądają zdrowo. To zmniejsza siłę ich przekazu. Tak często żarliwi aktywiści, którzy naprawdę dbają o zwierzęta obniżają swoją skuteczność z powodu swojego wyglądu; zniechęcają ludzi do weganizmu, ponieważ opinia publiczna łączy obraz wychudzonego, słabego i chorego ciała z prawami zwierząt i wegańskim stylem życia. Czasem niechcący weganie szkodzą ruchowi walczącemu o prawa zwierząt, ponieważ nie dają

świadczenia swoim dobrym wyglądem i samopoczuciem. Nie mówię tutaj, że każdy weganin musi być w formie i mieć duże mięśnie, czy też spełniać jakieś kryterium sprawności fizycznej, ale piszę szczerze o skutecznym aktywizmie i o tym, co tworzy pozytywny lub negatywny obraz według mnie.

Jeśli weganie mają być możliwie najbardziej skuteczni we wspieraniu ruchu wegańskiego, to muszą zmieniać obraz weganizmu razem, jako społeczność.

Tylko wyobraź sobie, co by było gdyby ogólny, szeroko akceptowany obraz weganina ukazywał osobę pełną energii, pozytywną i troskliwą, osobę, która wygląda na zdrową oraz silną i daje pozytywny przykład poprzez swoje czyny. Ile to byłoby w stanie zrobić dla całego ruchu? Taki obraz mógłby zrobić dużo dobrego i wiele zmienić. Aktualnie weganie są często postrzegani jako słabeusze, agresorzy, jako ci, którzy nie dbają o zdrowie czy wygląd, ale mówią ci co powinieneś robić, a czego nie. Wierzę w to, że weganie mogą zmienić ten obraz przez

zmianę swojej diety, planu ćwiczeń i ostatecznie zmianę swojego stylu życia. Takie zmiany wpłyną pozytywnie nie tylko na poziom zdrowia i szczęścia danej osoby, ale także na cały ruch wegański, bo ludzie staną się efektywniejszymi liderami na co dzień.

Rozpowszechniam weganizm i prawa zwierząt dzięki mojemu sukcesowi w kulturystyce na wiele sposobów. Za każdym razem kiedy biorę udział w zawodach, jest ogłaszane przez mikrofon że jestem weganinem. Często ubieram rzeczy z mojej serii Vegan Bodybuilding & Fitness na zawodach lub poza sceną.

Bez względu na to jaka jest moja publiczność (docelowa, ogólna czy niszowa), szukam sposobu na to, żeby w pozytywny sposób promować weganizm poprzez moje sukcesy. Obok zamieszczam kilka pomocnych wskazówek, dzięki którym twój styl życia stanie się skuteczną formą promocji i aktywizmu.

Kiedy podróżuję po kraju z wykładami, mam ze sobą dużo zagadnień i tematów, na których skupiam się w prezentacjach. Jeden z nich jest bezpośrednio związany z aktywizmem i nosi tytuł „Podsycanie aktywizmu – wydobywanie tego, co w tobie najlepsze”. Używam go przy okazji różnych prezentacji, w tym corocznych przemówień na konferencji National Animal Rights.

Jak widzisz, skupiam się właśnie na pozytywnych sposobach bycia aktywistą, bez potrzeby angażowania się w konfrontacje, mimo to nawet w takich sytuacjach możesz pozostać skuteczny i pozytywny. Moim celem jest przekonanie odbiorców, że jakąkolwiek formę aktywizmu i promowania weganizmu wybierzemy, powinniśmy dawać z siebie wszystko, mając jednocześnie pozytywny obraz w głowie. Ja zawsze staram się zaprezentować siebie w najlepszy sposób – czy to w kulturystyce czy podczas prezentacji, ponieważ takie działanie jest samo w sobie promocją weganizmu i bardzo inspirującą formą aktywizmu.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

Kochaj to, co robisz i poświęcaj znaczną ilość swojego czasu na te rzeczy, które sprawiają ci frajdę
Uwierz w siebie, bądź siebie pewny
Znajdź ludzi, którzy cię rozumieją i wierzą w ciebie
Ucz się od tych, którzy już osiągnęli to, co ty chciałbyś osiągnąć
Ustal sobie konkretne cele, które chciałbyś osiągnąć poprzez swoje działania
Bądź pozytywnie nastawiony i wspieraj innych
Reprezentuj weganizm w pozytywny sposób – promując i rozszerzając w ten sposób ruch cruelty free
Spraw, żeby weganizm wyglądał praktycznie, inspirująco, zabawnie, łatwo i dostępne dla każdego
Rozwijaj się, a nie tylko egzystuj. Jedz po to by się odżywiać, a nie stymulować
Bądź wsparciem dla tych, którzy dążą do tych samych celów
Słuchaj innych – to sposób na zaproponowanie rozwiązania i nauczenia się czegoś nowego
Doceniaj tych, którzy utorowali drogę do tego, byśmy my mogli działać

Szanuj to, co robisz i to, co już osiągnąłeś; wiedz, że ma to pozytywny wpływ na obecną sytuację
Wykorzystuj w praktyce swoją wiedzę, zamiast tylko mówić o tym, co wiesz
Odpoczywaj odpowiednio i znajdź czas dla siebie.
Ładuj akumulatory kiedy poziom stresu jest za wysoki
Kiedy przemawiasz w imieniu tych, którzy nie mają głosu, bronisz grupy dla której warto walczyć – a to samo w sobie ma wielką wartość
Znajdź swoją pasję. Jest dużo aspektów aktywizmu i promocji weganizmu, wybierz więc te, które cię najbardziej kręcą – właśnie tam możesz odnieść największy sukces
Ciesz się życiem. Bądź zadowolony, że zmieniasz coś na świecie i ratujesz życie zwierząt. Niech bycie weganinem będzie dla Ciebie powodem do radości, a nie do smutku.
Dbaj o zdrowie i dobre samopoczucie – dzięki temu możesz skutecznie pracować i wpływać w pozytywny sposób na tych ludzi, których spotykasz na swojej drodze.



ROBERT CHEEKE



Tekst: Robert Cheeke

Źródło: <http://vivala-vegan.net/community/articles/171-effective-vegan-activism-and-outreach.html>

Tłumaczenie: Justyna Stebel



NOEL POLANCO
Z EKIPY VEGAN
CALISTHEN-X



Brzmi wspaniale, prawda? Kto z nas choć raz nie robił sobie wyrzutów z powodu kiepskiej formy fizycznej? Siłownia zarobiła mnóstwo pieniędzy, ale klientów ubywało zdecydowanie szybciej niż przybywało. Ponad 90% z nich zrezygnowało po zaledwie kilku miesiącach.

Od lat magazyny sportowe i prasa przedstawiają siłownie i trening z użyciem maszyn jako gwarancję zdrowia i siły.

Z okładek czasopism atakują nas reklamy proteinowych szejków, potężnie zbudowani mężczyźni o nienaturalnie wyolbrzymionych kształtach, smukłe kobiety z doskonale wyrzeźbionymi mięśniami nóg i ramion.

Każdy z nas ma szansę zbudować wymarzoną sylwetkę. Potrzebuje jedynie odpowiedniego sprzętu. Niektórzy próbują nas przekonać, że liczy się również odpowiedni strój, buty i błyszczące gadżety do mierzenia pulsu.

Łatwo zauważyć, że rotacja w klubach fitness jest wciąż bardzo duża. Większość z nas ogranicza swój trening do kilku, niesatysfakcjonujących wizyt w pobliskiej siłowni. Przygotowanie stroju, odpowiedniego posiłku, spakowanie, dojazd, przebranie, a wszystko to nierzadko po ciężkim dniu pracy. Czy naprawdę ponad 90% z nas cierpi na permanentny brak motywacji? Jak wyglądali i trenowali ludzie sprzed czasów wynalezienia suplementów białkowych, sztang ze zmiennym obciążeniem i nowoczesnych magazynów kulturystycznych?

TWOJE CIAŁO TO WSZYSTKO CZEGO POTRZEBUJESZ

W latach 50. jedna z kalifornijskich siłowni zaoferowała swoim potencjalnym klientom dożywotni karnet, który uprawniał do nieograniczonego korzystania ze sprzętu, każdego dnia, o dowolnej godzinie. Wystarczyło wpłacić niewielką, w stosunku do oferowanej promocji, kwotę pieniędzy. Żadnych dodatkowych opłat, haczyków i zobowiązań.

SPARTAŃSKI TRENING

Korzenie jednej z największych współczesnych imprez sportowych – Olimpiady – sięgają zamierzchłych czasów antyku. Grecy słynęli ze swojego zamiłowania do sportu. Przyjrzyj się rzeźbom i wizerunkom antycznych herosów o pięknym, muskularnym i proporcjonalnie zbudowanym ciele. Uchodzący za najtwardszych wojowników w historii – Spartanie, przechodzili mordercze treningi siłowe bez użycia regulowanej sztangi wynalezionej dopiero w XIX wieku. Korzystali z innych ciężarów – podnosili kamienie, ćwiczyli korzystając z ciężaru drugiej osoby – wykonywali wszystkie te „niewygodne” ćwiczenia, po których większość z nas narzekałaby po pięciu minutach na ból w kręgosłupie i odciski na palcach. Pozostała część treningu, upływała im na ćwiczeniach z masą własnego ciała. Jednym z najbardziej wszechstronnych i uniwersalnych sposobów rozwijania siły, dostępnym dla każdego.

ABC ĆWICZEŃ SIŁOWYCH

Współcześnie, w dobie ekskluzywnych siłowni, trening z masą własnego ciała jest dla większości z nas kompletną egzotyką. Części kojarzy się być może ze szkolnymi zajęciami wf-u i męczącymi seriami pompek. Nikt nie traktuje go w kategoriach intensywnego treningu siłowego. Mimo to, na świecie, zdobywa coraz więcej zwolenników. Ludzie znają go dziś pod różnymi nazwami: kalistenika, street workout czy po prostu bodyweight training. Coraz więcej osób organizuje się w niewielkie grupy, poświęcając swój czas na treningi w parkach, na placach zabaw czy nawet w domu.

Podstawę kalisteniki stanowią dobrze wszystkim znane ćwiczenia – pompki, przysiady i podciągnięcia na drążku. To prawdopodobnie jedno z najbardziej rozwijających ćwiczeń jakie kiedykolwiek wymy-



W delegacji, na wakacjach – trenuj gdziekolwiek będziesz. Dzięki kalistenice stajesz się całkowicie niezależny.

ślono. Pompki zapewniają doskonały trening izometryczny mięśniom brzucha, mięśniom kręgosłupa, ud, a nawet pośladków. Budują mięśnie klatki piersiowej i tricepsa. Przysiady uaktywniają wszystkie najważniejsze mięśnie nóg – dwugłowy i czworogłowy uda, mięśnie pośladkowe i nie tylko. Podciągnięcia na drążku budują nie tylko mięśnie pleców ale i bicepsy.

Wszystkie te ćwiczenia znane są i praktykowane od wieków, niezależnie od epoki i szerokości geograficznej. Czy rzeczywiście pozwalają one rozwijać siłę i modelować naszą sylwetkę? Tak, jeżeli potraktujemy je w sposób progresywny. Większości pompki kojarzą się jednym rodzajem ćwiczenia – rytmicznym podnoszeniu i obniżaniu tułowia w pozycji poziomej. Dlatego skupiamy się zazwyczaj jedynie na zwiększaniu liczby powtórzeń. To błąd. Istnieje niezliczona liczba wariacji pompek, które różnią się nie tylko rodzajem uaktywnianych mięśni ale i stopniem trudności.

Być może część z was będzie w stanie zrobić niejedną, nawet wysoko powtórzeniową, serię klasycznych pompek. Ilu jednak wykona serię nienagannych pompek z wąskim rozstawieniem rąk? Ilu wykona pompki na jednej ręce? Ilu będzie w stanie wykonać pełne pompki w staniu na rękach? Na drugim końcu skali, pozornie łatwych przy-

siadów, znajdziemy pełne przysiady na jednej nodze – ćwiczenie, które wymaga nie tylko siły ale i niesamowitego wyczucia równowagi. Podciągnięcia wydają się być jeszcze bardziej rozwijającym ćwiczeniem. Podobnie jak w przypadku pompek bardzo dużo zależy od ustawienia rąk, ale także zastosowanego chwytu. Dodając do tego wznosy nóg otrzymujemy ćwiczenia budujące całą górną część ciała.

Zaczynając od podstaw, osoby trenujące według zasad bodyweight training osiągają wręcz gimnastyczną sprawność. Doskonałe opanowanie własnego ciała pozwala na wykonywanie tak zaawansowanych ćwiczeń jak planche (ciało oparte wyłącznie na rękach i ustawione równoległe do podłogi), czy front lever (równoległe w stosunku do podłoża ustawienie ciała w zwisie na drążku). Wszystkie one wymagają ekstremalnej siły i kontroli nad ciałem.

SZTANGA CZY DRAŻEK?

Wymienione wariacje pompek czy podciągnięć są poza zasięgiem większości amatorów kulturystyki. Nie jest to jednak kwestia siły, a przyjętych metod treningowych. Przeciętny trening na siłowni obejmuje pracę z wykorzystaniem wolnych ciężarów (sztanga, hantle) i maszyn. Część ćwiczeń w sztuczny sposób izoluje mięśnie przygotowane do harmonijnego współdziałania. Nabieranie masy mięśniowej nie powinno być mylone z rozwijaniem siły funkcjonalnej. Trening z użyciem masy własnego ciała aktywuje do pracy wszystkie najważniejsze mięśnie dzięki czemu zapewnia harmonijny rozwój całego ciała. Brak zewnętrznych obciążeń minimalizuje szansę kontuzji i pozwala lepiej poznać własny organizm opanowując kolejne, coraz trudniejsze wersje danego ćwiczenia. Oczywiście twoje ciało nie osiągnie rozmiarów, które mogłoby zapewnić ci wieloletnie przetrwanie sztangi. Prawdopodobnie nigdy nie pokonasz kultury-

sty w martwym ciągu, tak jak i on prawdopodobnie nie będzie w stanie dorównać ci w wariacjach podciągnięć na drążku. Odmienny trening przynosi odmienne rezultaty. Większości ludzi nie zależy jednak na naśladowaniu zawodowych kulturystów. Chcą być zdrowi, sprawni i silni. Wszystko to zapewni ci bodyweight training.

Co więcej kalistenika jest darmowa! Nie wymaga wykupywania kosztownych karnetów, dojazdów, a przede wszystkim nie wymaga sprzętu. To najbardziej oszczędny sposób treningu na świecie! Możesz wykonywać go o każdej porze dnia i nocy – w domu lub na świeżym powietrzu. Bądź kreatywny wykorzystując otaczające cię przedmioty. Użyj krzesła w zastępstwie poręczy równoległych i wykonaj za ich pomocą serię pompek. Kup drążek rozporowy, skorzystaj z gałęzi lub trzepaka na podwórku.

W delegacji, na wakacjach – trenuj gdziekolwiek będziesz. Dzięki kalistenice stajesz się całkowicie niezależny. Tym samym zyskujesz dodatkową motywację do ćwiczeń. Nie musisz tracić czasu na żmudne przygotowania. Po prostu zwolnij sobie kawałek podłogi i zacznij się ruszać. Trening z masą własnego ciała, wbrew pozorom, potrafi być szalenie wymagający. Bodyweight training nie oferuje natychmiastowych wyników, nie gwarantuje nadludzkiej siły w w dwa tygodnie. To domena nowoczesnych „metod treningowych”, od ogłoszeń których aż roi się w klubach fitness i magazynach sportowych.

Kalistenika sięga korzeniami gimnastyki i tradycyjnych metod treningowych antycznej Grecji, w której jedynym i najważniejszym sprzętem jest twoje własne ciało. Pomogła rozwijać i budować mięśnie nie tylko starożytnym atletom ale także tysiącom następujących po nich sportowcom, na długo przed wynalezieniem sztangi. Trening z masą własnego ciała od dawna jest domeną gimnastyków. Przyjrzyj im się dokładnie. Obejrzyj transmisję z najbliższych zawodów i dostę-



FRANK MEDRANO, WEGANIN I JEDEN Z NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH SPORTOWCÓW TRENUJĄCYCH STREET WORKOUT

ne zdjęcia. Popatrz na ich niezwykle umiejętności i harmonijnie rozwinięte ciało.

DIETA, CZYLI...

zapomnij o sponsorowanych reklamach białkowych suplementów i syntetycznych dopalaczach. Do osiągnięcia wyżyn sprawności fizycznej nie potrzebujesz całej gamy współczesnych pastylek. Twój trening to dla wielu szansa na olbrzymi zarobek. Przeciętna osoba rozpoczynająca swoją przygodę z treningiem siłowym zaczyna od wizyty w siłowni, wykupienia wejściówki, zaopatrzenia w odpowiednie ubrania i suplementy. Inwestuje w prywatnego trenera lub książki, nierzadko kupuje drogi sprzęt i instaluje go w domu.

Nie potrzebujesz tego wszystkiego. Nie chodzi o zwycięstwa, medale i zawodowy sport. Chodzi o zdro-

wie i sprawność fizyczną. Naprawdę uważasz, że w epoce sprzed wynalezienia sterydów i suplementów nie było na świecie silnych ludzi? Przez stulecia jednym z najważniejszych elementów treningu siłowego były ćwiczenia gimnastyczne. Nikt nie słyszał wówczas o kreatynie w proszku. Zrezygnuj ze zbędnych suplementów, staraj się jeść regularnie i po prostu zdrowo. Korzystaj z wysokobiałkowych produktów roślinnych takich jak soczewica, fasola, cieciora, amarantus czy orzechy. Jedz produkty z pełnego ziarna, dużo różnokolorowych warzyw i uzupełniaj zapasy wody. Zaprzyjaźnij się z owocami, również tymi suszonymi – zapewniają skoncentrowaną dawkę energii. Zrezygnuj z dostarczanych sztucznie musli. Przyrządzaj je samodzielnie z kupionych wcześniej płatków owsianych, jęczmiennych czy żytnich.

Nie przeciążaj swojego organizmu dużymi porcjami. Daj mu czas na odpoczynek. Jedz, kiedy poczujesz zapotrzebowanie. Trening z użyciem masy własnego ciała nie wymaga narzucania sobie irracjonalnych i często niemożliwych do zrealizowania, przy przeciętnym trybie życia (dom-praca-szkoła) reguł – liczenia kalorii, białek, liczby posiłków.

Jeżeli nie jesteś wegetarianinem lub weganinem postaraj się zrezygnować z produktów pochodzenia zwierzęcego. Starożytna Grecja w tym względzie udzielić nam może kolejnej lekcji. Platon był nie tylko wybitnym filozofem, ale także potężnie zbudowanym atletą. Przez lata uczęszczał do gimnazjonu trenując zapasy i gimnastykę. Był również wegetarianinem. Podobnie jak rzymscy gladiatorzy. Analiza chemiczna ich kości wskazuje, że podstawę diety greckich wojowników stanowił jęczmień, fasola i suszone owoce. I chociaż ich trening ukierunkowany był prawdopo-



Przez stulecia jednym z najważniejszych elementów treningu siłowego były ćwiczenia gimnastyczne.

dobnie na zwiększenie masy ciała (w tym tłuszczu), a nie rzeźbienie sylwetki, dieta roślinna dawała im wystarczająco energii do brutalnych zmagañ na arenie koloseum.

KALISTENIKA NA ŚWIECIE

Kalistenika, przyjmując formę Street Workout przerodziła się na świecie w swoistą subkulturę

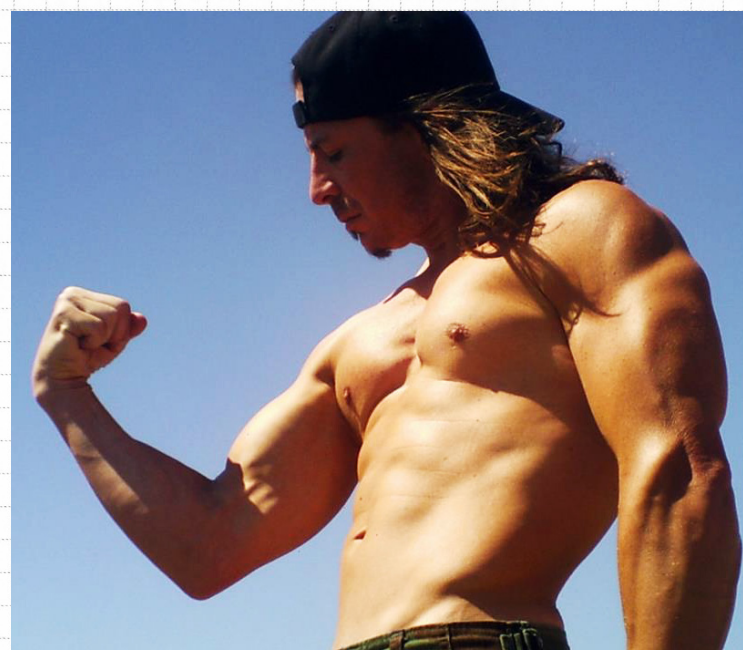
skupiającą osoby zainteresowane naturalnym rozwojem masy mięśniowej. W internecie dostępne są filmy instruktażowe grup takich jak Barstarrz czy BarBrothers.

Lata treningów pozwoliły im cieszyć się niezwykłą siłą i wytrzymałością zbudowaną na fundamencie czterech podstawowych ćwiczeń i ich wariacji: pompek, podciągnięć na drążku, wznosów nóg w zwisie i przysiadach.

W Polsce ten rodzaj aktywności fizycznej zyskuje na coraz większej popularności. Na rynku dostępnych jest kilka książek m.in. pozycja Oliviera Lafaya „Trening siłowy bez sprzętu”.

W internecie znajdziecie portal kalistenikapolka.pl, a na Facebooku możecie dołączyć także do profilu Street Workout Polska. Coraz prężniej rozwija się również portal gimnastycy.pl. Większość ludzi skierowanych na trening siłowy wciąż zapatrzonych jest jednak w żelazne sztangi. Zastanów się. Dożywotni karnet kalisteniki nic nie kosztuje!

KALOSTHENOS TO TRZECIA, OBOK FRANKA I NOELA, OSOBA W ZESPOLE VEGAN CALISTHEN-X. NA CO DZIEŃ TRENUJE RÓWNIEŻ Z EKIPĄ BAROLOGY.





trening | fakty mięśni brzucha | vs. mity

Przełóżając magazyny sportowe i oferty klubów fitness można odnieść wrażenie, że trening mięśni brzucha to najbardziej opłacalny biznes w całej branży. „6-pak w 10 dni”, „Mięśnie brzucha bez wysiłku”, „Stalowy brzuch w tydzień” – na pewno znacie dziesiątki podobnych haseł.

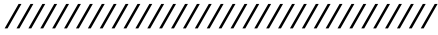
Wszyscy starają się zarobić na waszym treningu trochę grosza oferując nie zawsze skuteczne metody

treningowe i całkowicie bezużyteczne pasy i maszyny, które mają odsłonić wasze mięśnie bez nadmiernego wysiłku. Dzięki czemu część ludzi wierzy, że wystarczy kilka minut brzusków dziennie by po miesiącu cieszyć się płaskim brzuchem.

Po miesiącu zamiast wyników przychodzi rozczarowanie. Dlaczego? Oto zestaw najpopularniejszych mitów dotyczących treningu mięśni brzucha.

MIT 1

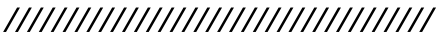
Mięśnie brzucha można ćwiczyć codziennie



Zasadniczo wszystkie mięśnie można ćwiczyć codziennie. Wszystko zależy jedynie od intensywności naszego treningu. Codzienne dawanie sobie w kość nie wchodzi jednak w grę. Mięśnie brzucha, tak jak wszystkie inne, potrzebują czasu na regenerację. Jeśli nie masz doświadczenia w treningu wystarczy, że ograniczysz ćwiczenia na brzuch do 3-4 razy w tygodniu. Możesz oczywiście zminimalizować intensywność treningu i ćwiczyć nawet 6 razy w tygodniu, ale nie spodziewaj się wówczas spektakularnych efektów. Zdecydowanie lepszym rozwiązaniem będzie ciężki trening obejmujący jedynie kilka dni w tygodniu.

MIT 2

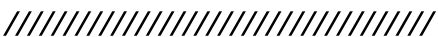
Brzuski to najlepsze ćwiczenie na mięśnie brzucha



Bruszki nie są ani najlepszym, ani tym bardziej jedynym ćwiczeniem na brzuch chociaż przeglądając ofertę klubów fitness można odnieść odwrotne wrażenie. Większość osób myśląc o smukłej talii i płaskim brzuchu zaczyna wykonywać codziennie dziesiątki (nietechnicznie wykonywanych) brzuszków narzekając po krótkim czasie na ból w odcinku lędźwiowym i obolałe mięśnie szyi. Brzuski są dobrym wyjściem dla osób początkujących. Przydadzą się do wyrobienia podstawowej siły i wytrzymałości, ale w późniejszym treningu przestają się sprawdzać. Nie sposób wyrobić sobie mięśnie powtarzając przez lata jednakowe ćwiczenia o tej samej poziomie intensywności. Nasz trening wymaga zmiany. W przeciwnym razie nie mamy co liczyć na progres. Kiedy chcemy zmusić organizm do cięższej pracy musimy zmodyfikować brzuski dodając np. obciążenie lub korzystając z ich różnorodnych wariacji. Poza tym warto więc do standardowych brzuszków dodać inne ćwiczenia aktywujące mięśnie brzucha takie jak wznosy nóg, martwy ciąg czy przysiady.

MIT 3

Teraz poćwiczę górne mięśnie brzucha, potem dolne



O ile nie jesteś kulturystą nie ma sensu bawić się w izolowane ćwiczenia jakiegokolwiek partii ciała. Postaw na funkcjonalny trening siłowo – wytrzymałościowy. Podział na górne i dolne mięśnie brzucha jest często krytykowany. W teorii nie sposób doprowadzić do skurczu górnej części mięśni brzucha nie doprowadzając do skurczu jego dolnej części. W rzeczywistości, podczas treningu jesteśmy w stanie bardziej zaakcentować pracę górnej lub dolnej części ze względu na rolę układu nerwowego ale, dopóki nie startujesz w konkurencjach sylwetkowych, nie ma to większego znaczenia.

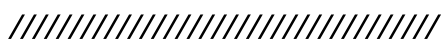
Nie traktuj mięśni brzucha jako wyizolowanej grupy mięśniowej. Trening powinien aktywować większą część mięśni naszego tułowia rozwijając siłę i sprawność całej górnej części ciała. Nieważne czy biegasz, uprawiasz sztukę walki, podnosisz ciężary, grasz w piłkę nożną czy tańczysz hip-hop – silne mięśnie tułowia (w tym proste i skośne mięśnie brzucha, mięśnie zębate i piersiowe) pomagają stabilizować postawę i dostarczają twoim ruchom dodatkowej energii.

W sztukach walki siła kopnięcia nigdy nie sprowadza się do siły uderzenia samej nogi. Kluczowym elementem kopnięcia jest siła obrotu bioder. Bez silnych mięśni tułowia twoje kopnięcia będą pozbawione jakiegokolwiek impetu.

Jak rozwijać mięśnie górnej części ciała? Staraj się wykonywać ćwiczenia angażujące kilka grup mięśniowych jednocześnie. Rzut piłką lekarską, wznosy nóg w zwisie na drążku, sprint – to tylko kilka przykładowych ćwiczeń, które wymagają skoordynowanej pracy całego ciała.

MIT 4

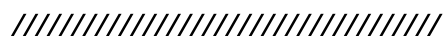
**Brzuski zapewnią mi
wkrótce wymarzony
6-pak na brzuchu**



6-pak, a tym bardziej płaski brzuch to w rzeczywistości nie tyle kwestia odpowiedniego treningu co diety. Nie masz co marzyć o uwidocznionych mięśniach brzucha z 15-20% tkanką tłuszczową. Nie zbijesz jej wykonując jedynie brzuski. Nie da się spalić tłuszczu z jednego tylko rejonu ciała. To byłoby zbyt proste. Potrzebujesz odpowiednio intensywnego treningu, w tym dużej ilości ćwiczeń areobowych, które pozwolą ci pozbyć się zbędnych kilogramów. To oczywiście nic nie da jeśli twoja dieta będzie obfitować w tłuste, smażone potrawy i rafinowane węglowodany proste. Jedz pełne ziarna zbóż, warzywa, owoce i ogranicz spożycie tłuszczu. Zrezygnuj na jakiś czas z oliwy z oliwek i innych olejów roślinnych i zastąp je naturalnymi źródłami tłuszczów – orzechami i pestkami, które dostarczą twojemu organizmowi dodatkowej porcji cynku, żelaza, wapnia i innych mikro i makro elementów. Nie pozwalaj sobie na dodatkowe kalorie. Twoim celem nie jest nabranie masy mięśniowej a redukcja tkanki tłuszczowej. Pamiętaj o tym. Rezygnując z diety marnujesz jedynie potencjał swojego treningu.

MIT 5

**Mięśnie brzucha należy
katować dziesiątkami
powtórzeń danego ćwiczenia**

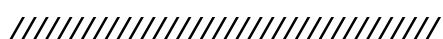


Jeżeli zależy ci na wytrzymałości wzrost ilości powtórzeń danego ćwiczenia może się sprawdzić. Oczywiście pod warunkiem, że wcześniej zbijesz nadmierną tkankę tłuszczową. Wykonywanie setek skłonów ci w tym nie pomoże. Zaczynaj biegać, pływać, grać w kosza, tańczyć, wypróbuj inne rodzaje aktywności fizycznej angażujące do pracy całe ciało.

Pamiętaj też by nie ograniczać się wyłącznie do treningu wytrzymałościowego. Twoje mięśnie muszą być nie tylko wytrzymałe ale i silne. Jak ćwiczyć siłę? Wybierz taki rodzaj ćwiczeń, który będzie na tyle ciężki, że nie pozwoli ci wyjść poza liczbę 1-5 powtórzeń w serii. Zwiększaj liczbę serii na rzecz ograniczania liczby powtórzeń.

MIT 6

**Aerobiczna 6 Weidera to
doskonały trening na mięśnie
brzucha**



Znacie A6W? Na pewno. Każdy kto choć raz myślał o ładnie wyrzeźbionych mięśniach brzucha musiał spotkać się ze słynną, 42-dniową rozpiszką treningową Weidera. Odradzamy! Jeżeli nie masz doświadczenia w treningu doprowadzisz swój organizm do szybkiego przetrenowania. A6W nie pozwoli ci spalić zbędnej tkanki tłuszczowej. Jeśli twoje mięśnie przykrywa warstwa tłuszczu nie licz na to, że jeden magiczny program treningowy pozwoli ci je odsłonić.

Nie masz problemu z nadmierną tkanką tłuszczową? Tym bardziej daj sobie spokój z A6W. Twoje mięśnie potrzebują teraz mocniejszej stymulacji. Aerobiczna 6 Weidera może wzmocnić wytrzymałość twoich mięśni brzucha, ale nie dokona cudu – nie spali za ciebie zbędnej tkanki tłuszczowej jeśli nie zatroszczysz się o swoją dietę. I na pewno nie rozbuduje twoich mięśni. Poza tym A6W jest najzwyczajniej w świecie nudna.

Podsumowując – jeżeli chcesz pozbyć się oponki z brzucha musisz zredukować liczbę kalorii i tłuszczu w diecie, a następnie postawić na dobry trening

areobowy. Jeśli chcesz rozwinąć swoje mięśnie tradycyjne brzuski to za mało. Postaw na bardziej wymagające ćwiczenia angażujące całą górną część



MIKE MAHLER TO JEDEN Z NAJBARDZIEJ UZNANYCH INSTRUKTOR KETTLEBELLS, ORGANIZATOR SEMINARIÓW SPORTOWYCH, AUTOR BESTSELLEROWYCH WYDAWNICTW DVD I DZIESIĄTEK ARTYKUŁÓW (MIN. W IRONMAN MAGAZINE CZY Hardcore Muscle Magazine). WEGANIN OD PONAD 15 LAT.

Męczą cię długie godziny przesiadywania przed monitorem komputera? Męczą cię siatki z zakupami i wchodzenie po schodach? Najwyższa pora zadbać o swoją kondycję. Idąc do pracy widzisz ludzi, którzy co dzień, słońce czy deszcz, biegają przygotowując się do zawodów. Może więc bieganie? Nudne? Może siłownia? Ale co właściwie można robić na siłowni? Błąkasz się od jednej maszyny do drugiej, nakładasz intuicyjne obciążenia, wykonujesz kilka powtórzeń i idziesz dalej. Zero efektów. Nic dziwnego. Może jednak siłownia nie jest dla ciebie? Może kettlebells?

Zelazne, przypominające kule armatnią odważniki z rączką stają się w naszym kraju coraz popularniejsze i coraz więcej osób chwali sobie ten sposób treningu. Właściwie nie bardzo wiesz o co chodzi. No bo co można robić z żelazną kulką w ręku? Dlaczego ten trening miałby okazać się efektywny?

Kettle to nie marketing

Co jakiś czas, w branży fitness, pojawiają się nowe, rewelacyjne i podobno w 100% sprawdzone sposoby na większe mięśnie, lepszą kondycję i utratę zbędnych kilogramów. Po kilku miesiącach, rzekomo rewolucyjne programy treningowe, zastępują kolejne. Pojawiają się nowe maszyny i urządzenia, do treningu w domu, ogródku, w parku, na siłowni.

Nic dziwnego, że część osób pozostaje sceptyczna wobec podobnych nowości. Chociaż kettle mogą wydawać ci się nowym trendem w rzeczywistości trening z odważnikami znany jest od ponad 300 lat! Był tani i skuteczny. Sprawdzał się doskonale u takich mistrzów jak Ivan Poddubny czy Eugen Sandow. To żadna marketingowa ściema!

DLACZEGO
WARTO ĆWICZYĆ
Z KETTLEBELLS?



Kettle trenują całe ciało

Jeżeli nie marzysz o karierze kulturysty/kulturystki nie ma sensu zabawa w izolowane ćwiczenia propagowane w magazynach kulturystycznych. Twoim celem powinna być praca nad całym ciałem, nauka odpowiedniego aktywowania swojego układu nerwowego, który pokieruje twoimi mięśniami. Musisz zadbać o rozwój siły, wytrzymałości, musisz pracować nad swoimi mięśniami głębokimi i stabilizacją sylwetki. Jeżeli zdarza ci się odczuwać bóle w dolnej części kręgosłupa winą najpewniej obarczyć możesz zbyt słabe mięśnie... brzucha. Ale nie te, które budują popularny sześciopak tylko głębokie, których na co dzień nie widać, a które odpowiadają za utrzymanie poprawnej sylwetki ciała. Kettle pozwolą ci na intensywny trening środkowej sekcji ciała zabezpieczając przed możliwymi urazami. Wyzwalając maksymalne napięcie mięśni pozwolą budować siłę. Pracując nad kolejnymi powtórzeniami danego ćwiczenia poprawisz swoją kondycję i wytrzymałość. Możesz trenować nogi, brzuch, barki, ramiona, klatkę piersiową. Możesz trenować całe ciało!

Kettle to różnorodność

Kilka żelaznych kulek w różnym przedziale wagowym, co można z tym robić? Podnosić i podnosić? To straszna nuda – myślisz. Błąd. W ramach treningu z kettlebellami istnieją dziesiątki podstawowych ćwiczeń z ich kolejnymi wariacjami. Po ich opanowaniu czekają kolejne. Podczas ćwiczeń możesz korzystać z jednego kettleblla lub dwóch naraz, co często robi kolosalną różnicę i podnosi ćwiczenie na nowy poziom trudności. Możesz manipulować tempem wykonywanych ćwiczeń. Możesz manipulować sposobem trzymania kettleblla i ich ciężarem. Możesz trenować statycznie lub dynamicznie. Trening z kettlebellami to nie tylko wyciskanie odważników nad głowę. To także mnóstwo ćwiczeń balistycznych takich jak rwanie czy nadrzut. Osobom niezaznajomionym z treningiem funkcjonalnym kettle otworzą drzwi do zupełnie nowego świata. Co więcej możesz wybierać pomiędzy dwoma głównymi szkołami kettlebells, różniącymi się między innymi techniką poszczególnych ćwiczeń i metodyką treningu. Jeżeli przyjrzyj się filmikom dostępnym w internecie zauważysz, że podczas gdy jedni trenują z czarnymi, żelaznymi odważnikami, drudzy machają kettlebellami o większej objętości, ale za to w różnym kolorze.

Z pierwszą z omawianych metod – Hardstyle możesz zapoznać się przy okazji recenzowanych na naszej stronie książek Pavla Tsatsoulina. O drugiej wersji treningu kettlebells czyli Girevoy Sport pisaliśmy przy okazji rozmowy z Mistrzem Polski Kettlebells i weganinem zarazem – Kamilem Jurkiewiczem. Zawodnicy Girevoy Sport imponują żelazną kondycją i olbrzymią siłą. Ivan Denisov potrafił przez 6 minut ciągiem wykonywać nadrzut i wyciskanie dwóch 40 kg odważników bez odkładania ich na ziemię. Hardstyle czy GS? Wybór zależy tylko od

Niezależnie od tego czy trenujesz sztuki walki, podnosisz ciężary czy biegasz, kettle pomogą ci w twoim treningu.

ciebie. Inne rozłożenie akcentów treningowych, inny rodzaj wysiłku. Nie daj się tylko nabrać na podejrzane zajęcia z kettlebellami w pobliskiej siłowni prowadzone przez osobę tytułującą się jedynie papierkiem trenera personalnego, ćwiczącą z 8 kilogramowym ciężarem. Bądź pewien, że ćwiczysz pod okiem fachowców, a nie amatorów!


Kettle pomagają tracić zbędne kilogramy

W dodatku są o niebo ciekawsze niż żmudne pedałowanie na mechanicznych rowerkach i bieganie po elektrycznych bieżniach w siłowni. W ciągu jednego tylko treningu z odważnikami nierzadko zdarzy ci się przetrząsnąć w sumie ponad kilka ton żelaza! Twój organizm zareaguje, a ty nabierzesz o wiele większej świadomości własnego ciała i mięśni niż wykonując, dodawane do płyt dvd, ograne już ćwiczenia cardio z gwiazdami.

Kettle wspomagają wyniki w innych sportach

Niezależnie od tego czy trenujesz sztuki walki, podnosisz ciężary czy biegasz, kettle pomogą ci w twoim treningu. Odpowiednio zaplanowana sesja z odważnikami pozwoli ci się skupić na twoich priorytetach treningowych – rozwoju siły, dynamiki bądź wytrzymałości. Z kettlebellami korzystają już zawodnicy MMA, możesz je zobaczyć na salach do crossfitu, ich zalety opisywali także zawodnicy trójboju siłowego. Skoro oni wszyscy odnieśli korzyść włączając do swojego planu treningowego kettlebells, ty możesz zrobić to samo.

Nawet jeżeli masz już w domu kettlebell nie próbuj ćwiczyć posiłkując się filmami z youtube. Odważniki to świetne narzędzie do budowania formy, pod warunkiem, że wiesz jak ich używać. Internet pełen jest samozwańcych instruktorów, którzy będą próbowali ci wmówić, że najlepszy swing zrobisz na prostych nogach...

A photograph of a man, Scott Jurek, running on a sandy beach. He is wearing a bright yellow sleeveless athletic top, blue shorts, a white visor, and a black knee brace on his left knee. The background shows the ocean with waves breaking on the shore under a clear blue sky.

SCOTT JUREK
siedmiokrotny
zwycięzca biegu
Western States na
dystansie 161 km
oraz zwycięzca
Ultramarathon Badwater
na dystansie 217 km

WEGANIZM
WZMACNIA
ORGANIZM