

Matt Frazier | Robert Cheeke

DIETA ROŚLINNA dla SPORTOWCÓW



Kompletny plan
zbilansowanej diety,
dzięki której
zwiększysz wydolność,
wzmocnisz ciało
i łatwiej zregenerujesz się
po treningu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

DIETA
ROŚLINNA
dla SPORTOWCÓW

Matt Frazier | Robert Cheeke
z Rachel Holtzman

DIETA ROŚLINNA dla SPORTOWCÓW



Kompletny plan zbilansowanej diety,
dzięki której zwiększysz wydolność, wzmocnisz ciało
i łatwiej zregenerujesz się po treningu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-442-4

Tytuł oryginału: *The Plant-Based Athlete: A Game-Changing Approach to Peak Performance*

Copyright © 2021 by Matt Frazier and Robert Cheeke. All Rights Reserved.
Printed by arrangement with Janis A. Donnaud & Associates, Inc. through Graal Literary Agency.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Całe pokolenia sportowców stosowały ćwiczenia w połączeniu z dietami bogatymi w białko zwierzęce, by stać się większymi, silniejszymi i szybszymi – wszystko w imię zdobycia przewagi nad konkurentami. Wielu z nich nie zdawało sobie sprawy, że ich starania zmierzające do osiągnięcia krótkotrwałego sukcesu atletycznego często skutkowały długoterminowym bólem wynikającym z choroby przewlekłej. Ta książka dowodzi, że współcześni sportowcy – od największych gwiazd po weekendowych wojowników – rozumieją, że mogą osiągnąć krótkoterminowe cele bez poświęcania swojego długoterminowego zdrowia. Zastąpienie diety bogatej w białko zwierzęce dietą roślinną nie tylko chroni serce, pomaga walczyć z rakiem, pokonać cukrzycę i powstrzymać udary, ale redukuje także zapalenia, skraca czas regeneracji i może podsyćcić w sportowcu pragnienie zwycięstwa.

— **Dr Columbus Batiste**, kardiolog interwencyjny

SPIS TREŚCI

Przedmowa Michaela Gregera, lekarza medycyny / 11

1. Jak zostać sportowcem na diecie roślinnej / 15
2. Zrozumieć potęgę jedzenia: makroelementy, mikroelementy i gęstość kaloryczna / 27
3. Musimy porozmawiać o białku / 49
4. Węglowodany: idealne paliwo dla organizmu / 81
5. Tłuszcz to nie tylko zło / 103
6. Suplementy: czy warto je stosować? / 119
7. Połączmy to wszystko w całość / 151
8. Regeneruj się lepiej, trenuj więcej / 185
9. Uwolnij wewnętrznego sportowca / 211
10. Dzień z życia sportowca na diecie roślinnej / 243
11. Przepisy 269

Podziękowania / 343

Przypisy / 347

O autorach / 351

OTO WSZYSCY STOSUJĄCY DIETĘ ROŚLINNĄ SPORTOWCY,
KTÓRYM CHCIELIBYŚMY PODZIĘKOWAĆ ZA ICH WKŁAD W TEN PROJEKT:

James Wilks, mistrz MMA

Breana Wigley, uczestniczka zawodów w bikini, członkini IFBB Pro

Seychelle Webster, sportsmenka, mistrzyni świata

Dustin Watten, siatkarz, członek reprezentacji Stanów Zjednoczonych

Orla Walsh, krajowa mistrzyni w kolarstwie

Hulda Waage, krajowa mistrzyni w trójboju siłowym

Andreas Vojta, biegacz olimpijski

David Verburg, sprinter olimpijski

Christine Vardaros, profesjonalna kolarka

Ebiye Jeremy Udo-Udoma, piłkarz ręczny, członek reprezentacji Stanów
Zjednoczonych

Korin Sutton, mistrz kulturystyki

Nick Squires, mistrz w trójboju siłowym

Rebecca Soni, pływaczka, uczestniczka olimpiady

Mary Schneider, elitarna maratonka

John Salley, czterokrotny mistrz NBA

David Rother, profesjonalny triathlonista

Rich Roll, mistrz ultramaratonów

Jeremy Reijnders, posiadacz tytułu „Najbardziej Wysportowanego Mężczyzny”
w Holandii

Fiona Oakes, posiadaczka maratońskiego rekordu Guinnessa

James Newbury, czterokrotny zdobywca tytułu „Najbardziej Wysportowanego
Mężczyzny” w Australii

Daniel Negreanu, mistrz turniejów World Series of Poker

Julia Murray, narciarka, uczestniczka olimpiady

Sophie Mullins, krajowa mistrzyni ultrabiegów

Heather Mitts, piłkarka, uczestniczka olimpiady

Natalie Matthews, uczestniczka zawodów w bikini, członkini IFBB Pro

Jehina Malik, kulturystka, członkini IFBB Pro

Sonya Looney, mistrzyni świata w kolarstwie górskim

Vera Levi, trenerka siły

Georges Laraque, były zawodnik NHL

Josh LaJaunie, mistrz ultrabiegów

Kätlin Kukk, krajowa mistrzyni w kolarstwie
Vivian Kong, elitarna florecistka
Laura Kline, mistrzyni świata w duathlonie
Maggie Kattan, trenerka USA Track & Field
Scott Jurek, mistrz świata w ultrabiegach
John Joseph, triathlonista, uczestnik zawodów Ironman
Shanda Hill, mistrzyni ultrabiegów
Kevin Hill, snowboardzista, uczestnik olimpiady
Stephen Gray, profesjonalny zawodnik freestyle footballu
Darcy Gaechter, mistrzyni świata w kajakarstwie
Yuri Foreman, mistrz świata w boksie
Sharon Fichman, profesjonalna tenisistka, zawodniczka WTA
Rip Esselstyn, posiadacz tytułu mistrza świata w pływaniu
Vanessa Espinoza, mistrzyni boksu
Meagan Duhamel, łyżwiarka figurowa, uczestniczka olimpiady
Alastair Dixon, biegacz górski
Yassine Diboun, mistrz ultrabiegów
Patrick Delorenzi, triathlonista, uczestnik zawodów Ironman
Harriet Davis, uczestniczka zawodów w bikini, członkini IFBB Pro
Olessya Dadema, elitarna gimnastyczka
Catra Corbett, ultrabiegaczka
David Carter, były zawodnik NFL
Brendan Brazier, profesjonalny triathlonista, uczestnik zawodów Ironman
Tia Blanco, mistrzyni świata w surfingingu
Kim Best, rekordzistka świata wśród siłaczek
James Bebbington, mistrz świata w kajakarstwie
Dotsie Bausch, kolarka, uczestniczka olimpiady
Robbie Balenger, ultrawytrzymałościowiec
Cam Awesome, mistrz boksu
Ünsal Arik, mistrz świata w boksie
Austin Aires, mistrz świata we wrestlingu

PRZEDMOWA

Bycie sportowcem przy jednoczesnym stosowaniu diety roślinnej to żadna nowość. Historia obfituje w przykłady takich osób – od gladiatorów ze starożytnego Rzymu, po członków zamieszkującego północny Meksyk plemienia Tarahumara, którzy biorą udział w biegach na ponad 250 km wyłącznie dla przyjemności, napędzani przez produkty roślinne. Choć badania stojące za koncepcją sportowca stosującego dietę roślinną to również nic nowego, dziś są bardziej przekonujące niż kiedykolwiek wcześniej. Weźmy na przykład opublikowane w kwietniu 2020 roku badanie „Is a Vegan Diet Detrimental to Endurance and Muscle Strength?”. Naukowcy przez dwa lata przyglądali się dwóm grupom zdrowych, młodych, szczupłych i aktywnych fizycznie kobiet – w jednej z nich znajdowały się weganki, a w drugiej kobiety, które jadły wszystko. Poddano ocenie ich skład ciała, szacowany pułap tlenowy (VO2 max), submaksymalne próby wysiłkowe i siłę mięśni. Rezultaty wykazały, że obie grupy wypadały podobnie pod względem poziomu aktywności fizycznej, wskaźnika masy ciała, procentowej ilości tkanki tłuszczowej, beztłuszczowej masy ciała i siły mięśni. Wynikało z nich jednak, że weganki miały znacznie wyższy szacowany pułap tlenowy i dłuższy submaksymalny czas wytrzymałości do zmęczenia w porównaniu z kobietami wszystkożernymi. Wniosek? Dieta wegańska nie wpływa szkodliwie na wytrzymałość i siłę, a członkinie stosującej ją grupy okazały się *bardziej* wytrzymałe. Te odkrycia nie są niespodzianką dla osób, które śledzą poczynania legendarnych biegaczy stosujących dietę roślinną, takich jak Fiona Oakes, Scott Jurek i Brendan Brazier. To w końcu dowody naukowe pozwalają wyjaśnić sukces sportowy – a nie na odwrót.

Znajdziesz w tej książce wiele historii o sukcesach sportowców stosujących dietę roślinną – między innymi o złotych medalistach olimpijskich i mistrzach świata w – zdawałoby się – każdej dyscyplinie sportowej, a wszystkie z nich są niezwykle inspirujące. Najbardziej interesuje mnie jednak nauka, która stoi za sportowymi wynikami. Sporo wiemy o podstawach, choćby o tym, że rośliny mogą zaspokoić twoje zapotrzebowanie na białko; pokarmy roślinne zawierają 64 razy więcej antyoksydantów niż zwierzęce; błonnik występuje wyłącznie w pokarmach roślinnych, a cholesterol pokarmowy – tylko w zwierzęcych; rośliny mają o wiele lepszy wskaźnik gęstości substancji odżywczych na kalorię od produktów zwierzęcych. Ta historia sięga jednak znacznie głębiej. Niezależnie do tego, czy rozmawiamy o sposobie, w jaki tlenek azotu znajdujący się w warzywach liściastych może poprawić krążenie krwi, że antyoksydanty mogą pomóc w naprawie tkanki mięśniowej, rośliny mogą polepszyć spoczynkową przemianę materii, czy o tym, że unikanie białka zwierzęcego może zmniejszyć ryzyko otyłości – z literatury naukowej jasno wynika, że rośliny od lat są naszym preferowanym źródłem energii. Obecnie mogą być tym, czego potrzebujemy, by efektywnie i długo prowadzić aktywny styl życia.

Robert i Matt ucieleśniają te prawdy, podobnie jak wielu sportowców opisanych w tej książce. To, co czyni *Sportowca na diecie roślinnej* niezwykłym i odświeżająco unikatowym źródłem wiedzy, jest fakt, że książka ta czerpie nie tylko z dziesięcioleci osobistych doświadczeń i sukcesów sportowców zmagających się na światowym poziomie, ale również z badań – zarówno z tych starych jak świat, jak i nowatorskich. Warto wziąć pod uwagę rady zwarte w tej książce, ponieważ jest to klucz do wypracowania stylu życia – a nie diety – dzięki któremu poprawi się twój sportowy potencjał, a także ogólna jakość życia. Szansa na stanie się najzdrowszą, najszczęśliwszą i najbardziej wysportowaną wersją siebie może załżeć od tego, co kładziesz na talerzu. Wybieraj rozważnie i mądrze, a po drodze odkryjesz swoje najlepsze atletyczne „ja”.

— **Michael Greger**, lekarz medycyny, członek Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia, autor bestsellerów „New York Timesa”, *Jak nie umrzeć przedwcześnie* i *How Not to Diet* oraz założyciel NutritionFacts.org

DIETA ROŚLINNA DLA SPORTOWCÓW

JAK ZOSTAĆ SPORTOWCEM NA DIECIE ROŚLINNEJ

Za doskonałą formą wielu elitarnych sportowców na naszej planecie – największych, najsilniejszych i najszybszych ludzi na Ziemi – stoi tajna broń. Ci zawodnicy przysięgają, że to prawda i utrzymują, iż to dzięki niej pracują ciężiej, grają dłużej, poruszają się szybciej, osiągają lepsze wyniki, zapobiegają kontuzjom i szybciej się regenerują. Tej tajnej broni przypisuje się zasługi za zdobycie olimpijskich medali, mistrzostw świata, tytułów Wimbledonu i Super Bowl, a także za bicie rekordów świata. Nie chodzi jednak o najnowocześniejszy sprzęt, wyczerpujący plan treningowy, dostęp do personalnego zespołu trenerów ani nawet o DNA sportowca. Wręcz przeciwnie – to coś niedrogiego, przystępnego i dostępnego dla każdego, kto zechce to wypróbować: *dieta roślinna*. Przyjrzyjmy się zaledwie próbcie dowodów.

Kiedy latem 2019 roku **Alex Morgan** poprowadziła kobietą reprezentację Stanów Zjednoczonych do mistrzostw świata oraz błysku reflektorów, stwierdziła, że za jej siłą i wytrzymałością stoi dieta roślinna. Tego samego lata **Novak Djokovic**, który zajmuje pierwsze miejsce w rankingu najlepszych tenisistów na świecie, w niezwykłym stylu pokonał Rogera Federera i zdobył swój piąty tytuł Wimbledonu. Zapytany o swoje dokonania, Djokovic szybko oznajmił, że dieta roślinna korzystnie wpływa na jego energię, wytrzymałość i ogólną wydajność. Kiedy ikona profesjonalnego tenisa, **Venus Williams**, odkryła, że cierpi na chorobę

autoimmunologiczną, zespół Sjögrena, musiała wycofać się z US Open (a później całkowicie zrezygnować z tenisa wyczynowego) ze względu na zmęczenie i ból stawów, zdecydowała się na dietę roślinną. Już w następnym roku, po przejściu na weganizm, zdobyła tytuł na Wimbledonie i złoty medal na olimpiadzie. Jej siostrze **Serenie**, która przez lata dominowała w żeńskim tenisie, zdarzało się stosować dietę opartą wyłącznie na roślinach, a obecnie zdecydowała się na coś, co można nazwać dietą skupioną na roślinach (spożywa głównie produkty roślinne i trochę produktów pochodzenia zwierzęcego).

Kiedy gwiazda NBA, **Kyrie Irving**, został w 2017 roku przeniesiony z Cleveland do Bostonu, otrzymał szansę, by całkowicie wyjść z cienia LeBrona Jamesa. Kiedy jego nowa drużyna zaliczyła niespodziewanie powolny start, zdecydował się przejść na dietę roślinną. Celtics wygrali trzynaście kolejnych meczów, a Irving nigdy nie oglądał się za siebie i stał się liderem nowej drużyny oraz wieloletnią gwiazdą. Obecnie jest jedną z twarzy klubu Brooklyn Nets. To dla niego świeży start – może dalej odciskać swój roślinny ślad na NBA. W swoim pierwszym meczu sezonu 2019–2020, Kyrie ustanowił rekord NBA, zdobywając 50 punktów podczas debiutu w nowym klubie. Nie jest on jedyną gwiazdą NBA, która uważa, że dieta roślinna daje przewagę w rywalizacji sportowej: **Damian Lillard**, który również znajduje się w pierwszej dziesiątce najlepszych zawodników tej ligi, zdecydował się na dietę roślinną, aby schudnąć i poprawić swoją szybkość. Osiągnął oba cele, a z drugorzędnej gwiazdy stał się jednym z najlepszych zawodników w lidze. **Chris Paul, JaVale McGee, DeAndre Jordan, Wilson Chandler** i wiele innych gwiazd NBA przeszło na dietę roślinną, by poprawić formę. 2019–2020 był renesansowym sezonem dla Chrisa Paula – mówi to wiele na temat osobistych korzyści, których doświadczył po ponad roku stosowania diety roślinnej. To był jeden z jego najlepszych sezonów na dość późnym etapie kariery. Dieta roślinna zyskuje popularność również w Women's National Basketball Association (WNBA), a niektóre z najlepszych koszykarek na świecie – w tym **Diana Taurasi**, uznawana przez wielu za najznakomitszą zawodniczkę w historii – przeszła na nią w celu zyskania energii, wydajności i długowieczności. Inne gwiazdy WNBA, **Liz Cambage, Rebekkah Brunson** i **Nneka Ogwumike**, również sięgnęły po rośliny, by wynieść swoją grę na wyższy poziom.

W 2017 roku **Derrick Morgan**, grający na pozycji linebackera w Narodowej Lidze Futbolowej, zdecydował się na dietę roślinną – razem z pozostałymi członkami pierwszego składu linii defensywnej drużyny Tennessee Titans – i doprowadził swój zespół do baraży, w których znaleźli się po raz pierwszy od dziewięciu lat. Nie chcąc być gorszym, startowy skład linii ofensywnej Washington Football

Team także przyjął dietę roślinną na część sezonu 2017. Z bardziej aktualnych zdarzeń, najwartościowszy zawodnik NFL, **Cam Newton**, przeszedł na dietę roślinną dla płynących z niej korzyści sportowych. Był częścią kampanii Vegan Strong i pojawiał się w mediach mainstreamowych, rozprawiając na temat tego, jak dieta roślinna pozytywnie wpłynęła na jego regenerację po kontuzjach, co pomogło mu w powrocie na pozycję startowego rozgrywanego NFL.

Epicki powrót **Mike'a Tysona** do boksu w wieku pięćdziesięciu czterech lat to efekt dziesięciolecia stosowania diety roślinnej, dzięki której odzyskał zdrowie oraz atletyczną młodość, moc i siłę. Zwycięzcy reality show *The Ultimate Fighter* **Nate Diaz**, **Nick Diaz**, **Mac Danzig**, **James Wilks** i wielu innych, skorzystali z potęgi roślin, by poprawić wytrzymałość i regenerację w swojej wyczerpującej dyscyplinie sportowej, podobnie jak sławni mistrzowie boksu rywalizujący na poziomie krajowym i światowym – **Timothy Bradley**, **David Haye**, **Cam Awesome**, **Ünsal Arik** i **Yuri Foreman**. Zrobili to, by zyskać wytrzymałość i moc przetrwać intensywne rundy w jednym z najbardziej wymagających sportów, a także by szybciej się regenerować i nieustannie się rozwijać.

Medalistki olimpijskie, **Heather Mitts**, **Rebecca Soni**, **Meagan Duhamel** i **Dotsie Bausch** znają leczniczą i poprawiającą wydajność moc roślin. Po dzień stosują dietę roślinną i zachęcają innych, by robili to samo. Jeden z najznakomitszych olimpijczyków w historii, legenda lekkoatletyki, **Carl Lewis**, przypisuje zasługi za swoje najlepsze występy wegańskiemu stylowi życia i diecie roślinnej. Zdobył dziesięć medali olimpijskich, w tym dziewięć złotych, wytyczając drogę niesamowitym, rywalizującym na poziomie światowym atletom na diecie roślinnej, którzy podążali za jego przykładem na własnej drodze do olimpijskiej chwały.

Ikona krykieta, **Virat Kohli**, jest nie tylko jednym z najlepszych zawodników na świecie, mającym niezwykle imponujący zbiór nagród i tytułów, ale także zajmuje siódme miejsce na liście stu najsłynniejszych sportowców magazynu ESPN, trafił na listę stu najlepiej opłacanych sportowców *Forbesa* i znalazł się w zestawieniu stu najbardziej wpływowych osób według magazynu *TIME*. Przebywa w doborowym towarzystwie – wśród pierwszych dwudziestu jeden najbardziej wpływowych sportowców na świecie znajdziemy te oto powszechnie znane nazwiska: **Lionela** i **Lewisa Hamiltonów**.

Skoro mowa o **Lewisie Hamiltonie**, sześciokrotnym mistrzu świata Formuły 1 i być może najsłynniejszym kierowcy wyścigowym na świecie, to bardzo otwarcie opowiada on o swojej diecie roślinnej, podczas gdy inni czołowi

sportowcy często zachowują informacje o wegańskim stylu życia dla siebie. Lewis nie tylko korzysta z tej diety, ale również regularnie promuje taki styl życia przed ogromną grupą odbiorców, zachęcając miliony swoich fanów do przejścia na dietę roślinną – nie tylko dla zdrowia, ale także dla dobra środowiska. Ustanowił rekordy w 2019 i 2020 roku, co czyni go jednym z najbardziej konsekwentnych mistrzów w dowolnej dyscyplinie sportowej, a także jednym z najbardziej rozpoznawalnych sportowców na świecie.

No i jest jeszcze **Arnold Schwarzenegger** – nazwisko, które kojarzy się z potęgą, siłą i męskością tak bardzo, jak tylko możliwe – który przyznał, że do budowania masy mięśniowej niepotrzebne jest mięso. Sam rzeczywiście stosuje obecnie dietę, w której dominują rośliny, jednocześnie zachęcając do niej innych.

Dieta roślinna nie jest już dla sportowców tematem egzotycznym. Przyjrzyj się nagłówkom wiadomości z ostatnich lat:

USA Today: Diety roślinne opanowują świat sportu

CNBC: Oto dlaczego zawodnicy NFL i inni sportowcy przechodzą na weganizm

U.S. News & World Report: Sportowcy mogą się rozwijać, stosując dietę roślinną

Forbes: Pięć powodów, dla których sportowcy przechodzą na weganizm

New York Times: Lewis Hamilton zmienił dietę – i od tej pory pędzi naprzód

Coraz więcej profesjonalistów, medalistów, olimpijczyków i innych elitarnych atletów przyjmuje roślinną metodę dbania o swoją sprawność, ponieważ zdają sobie sprawę, że może ona nie tylko poprawić ich zdolności fizyczne na sposoby, o których nie śmieli nawet marzyć, ale także przedłużyć ich kariery oraz życie o całe lata. To potężny dowód na to, że *ludzki organizm nie potrzebuje mięsa, jajek ani nabiału, by mieć siłę*. Jeśli największe gwiazdy NBA mogą odnosić sukcesy podczas niezwykle intensywnych sezonów, w których trakcie odbywają się osiemdziesiąt dwa mecze, najwięksi i najlepsi zawodnicy NFL dokonują tego samego w najbardziej wymagającym spośród głównych sportów w Stanach Zjednoczonych, a profesjonalni gracze w tenisa mogą przetrwać trudne, trwające cały rok sezony, jednocześnie mierząc się z ekstremalnymi żywiołami i zmianami stref czasowych, to wyobraź sobie, czego doświadczyć może przeciętny atleta dzięki zastosowaniu zdrowej diety roślinnej. Dzieleniu się tą wiadomością

poświęciliśmy ostatnie dwadzieścia lat naszej kariery i o to właśnie chodzi w *Sportowcu na diecie roślinnej*: o nauczenie cię, jak dopasować te strategie do twojego życia i odblokować twój potencjał, a następnie o pokazanie ci, jak ci niezwykli sportowcy naprawdę jedzą, trenują i jak podchodzą do regeneracji.

Nie jest tajemnicą, że weganizm to jeden z największych trendów lifestyle'owych naszych czasów. To ma sens: niemal każdy, kto próbuje tej diety – niezależnie od tego, czy zdecyduje się zastosować do niej całkowicie, czy wybierze mniej zobowiązującą opcję – czerpie korzyści wynikające z jedzenia większej ilości produktów pochodzenia roślinnego, a nie zwierzęcego. Należą do nich między innymi: utrata nadmiaru tkanki tłuszczowej, stabilizacja poziomu cukru we krwi (a w wielu przypadkach również cofnięcie diagnozy cukrzycy), obniżenie cholesterolu, cofnięcie się choroby serca, ulga od bólu stawów oraz innych form zapalenia, a także koniec rozmaitych dolegliwości przewlekłych.

Nadszedł czas na kolejną ewolucję tego trendu: roślinny *fitness*. Nie jest to zupełnie nowa koncepcja w świecie diety roślinnej – coś o tym wiemy, ponieważ mamy łącznie trzydzieści lat doświadczenia jako wegańscy sportowcy wyczynowi. Roberta Cheeke'a uważa się za ojca chrzestnego ruchu wegańskiej kultury, jako że zajmuje się sportem i stosuje dietę wegańską od połowy lat 90. XX wieku. Matt Frazier to maratończyk, który od 2009 roku jest dominującym głosem w debacie na temat stylu życia atlety na diecie roślinnej, dzięki być może największej platformie dla tego rodzaju sportowców na świecie, No Meat Athlete (nomeatathlete.com). Obaj przez lata zapewnialiśmy – na podstawie badań, jak i doświadczenia z pierwszej ręki – że sportowcy stosujący dietę roślinną nie tylko mogą czerpać z niej odpowiednią ilość białka i ogółu wartości odżywczych, ale także odnosić sukcesy atletyczne i zdecydowanie osiągnąć swoje największe cele związane z kondycją fizyczną. Od doświadczonych zawodników po weekendowych wojowników, od zatwardziałyh wegan po ciekawskich amatorów pomogliśmy tysiącom czytelników odkryć ich możliwości. Jednak do tej pory ta rozmowa nie trafiła do głównego nurtu dialogu na temat sprawności fizycznej. *Dieta roślinna dla sportowców* to zmienia.

Zaczynając tam, gdzie skończyli pionierzy

Rośliny napędzały mistrzów wielu dziedzin sportowych na długo przed nadejściem internetu, przed powstaniem książek i filmów dokumentalnych na ten

temat, zanim ogłaszanie się wegetarianinem lub weganinem stało się modne i zanim influencerzy w mediach społecznościowych zaczęli czerpać korzyści finansowe z promowania produktów lub mogli utrzymać się dzięki swojej muskularnej i wysportowanej sylwetce. Zanim dotarliśmy do tego współczesnego obrazu roślinnego świata, istnieli już sportowcy, którzy przyjęli ten styl życia i zdobywali olimpijskie medale, sprzeciwiając się jednocześnie niesprawiedliwości żywieniowej, dofinansowaniom rządowym, degradacji środowiskowej, chowom przemysłowym i okrucieństwu wobec zwierząt. Inni przekonywali po prostu, że nie potrzebują białka zwierzęcego, by móc rywalizować na najwyższym poziomie. Wielu z nich nawet dziesiątki lat temu docierało do diety roślinnej, poszukując sposobu na poprawę wydajności sportowej – i znaleźli to, czego szukali. Skoro ta metoda działała, dlaczego nie zyskała w tamtych czasach popularności? Jak mawiają, ciężko pozbyć się starych nawyków. Zmiany wymagają czasu, a pójść pod prąd nie jest łatwo, nawet jeśli warto to zrobić. Tak było jednak kiedyś, a dla współczesnego atlety jedzącego wyłącznie produkty roślinne nastaje nowy dzień. To temat, któremu przyjrzymy się na kartach tej książki.

Tacy atleci istnieli już w czasach rzymskich gladiatorów, którzy stosowali głównie dietę roślinną, jak wykazali naukowcy zajmujący się medycyną sądową po zbadaniu składu ich kości¹. Choć istnieją zapiski na temat olimpijczyków, którzy korzystali z niej na początku istnienia igrzysk, to rozkwit legendarnych atletów stosujących dietę roślinną (wegetariańską lub wegańską) w celu uzyskania korzyści sportowych, przypada na lata 70. i 80. XX wieku. Wśród nich znajdują się ikony lekkoatletyki **Edwin Moses** i **Carl Lewis**, gwiazdy kulturystyki **Bill Pearl** i **Andreas Cahling** oraz mistrzyni tenisa **Martina Navratilova**. Moses dokonał czegoś niesamowitego – zwyciężył w 122 biegach z rzędu w okresie od 1977 do 1987 roku, co jest szczególnie imponujące, zważywszy na fakt, że jego dyscypliną był bieg na 400 m przez płotki, w którym jedna pomyłka lub otarcie się kawałkiem buta o poprzeczkę płotka mogło doprowadzić do upadku i zakończyć jego perfekcyjną serię zwycięstw. Moses ustanowił cztery rekordy świata, zdobył dwa złote medale olimpijskie i dwa złote medale na mistrzostwach świata, stosując bezmięsną dietę. Ten fakt dał do myślenia każdemu, kto uważnie mu się przyglądał: jeśli jeden z najlepszych sportowców na świecie – szczególnie taki, który bierze udział w niezwykle wymagającej, dynamicznej dyscyplinie – może odnosić sukcesy na bardzo wysokim poziomie, nie spożywając przy tym mięsa, to co może osiągnąć reszta z nas?



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

WEGAŃSKA DIETA KETOGENICZNA

Liz MacDowell



W tym kompleksowym poradniku na temat wegańskiej diety ketogenicznej, która jest jednocześnie książką kucharską, znajdziesz rewolucyjny plan żywieniowy. Oparty na zdrowym odżywianiu i bogaty w składniki odżywcze pozyskiwane z pełnowartościowej, naturalnej żywności wspierającej odchudzanie. Występują one w zdrowych tłuszczach i białkach roślinnych o niższej zawartości węglowodanów. Autorka, podpowiada, jak stworzyć zrównoważony model żywieniowy umożliwiający osiągnięcie stanu ketozy, wykluczając przy tym chęć na żywność powodującą stany zapalne w organizmie. Zapewnia, że wegańska dieta keto to doskonałe rozwiązanie dla osób zastanawiających się, jak szybko schudnąć oraz urozmaicić swoją kuchnię, a także wdrożyć na co dzień zdrowe odżywianie. Wegańska dieta KETO kluczem do zdrowia.

KETOTARIANIN - DIETA KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie keto i diety roślinnej. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też fanów zdrowego odżywiania. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



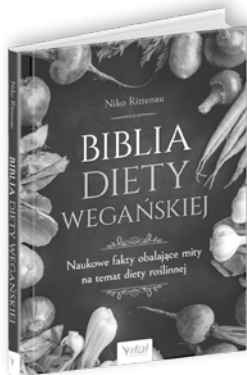
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

BIBLIA DIETY WEGAŃSKIEJ

Niko Rittenau

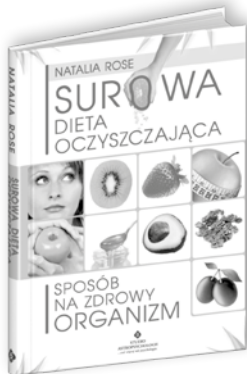


Zastanawiasz się co można jeść na diecie roślinnej? Osób przechodzących na dietę wegańską stale przybywa. Weganami są sportowcy: Venus i Serena Williams, ultra maratończyk Brendan Brazier i lekkoatleta Carl Lewis. Wciąż jednak pokutuje wiele mitów na jej temat. W tej książce Autor – ceniony dietetyk i weganin – zebrał badania naukowe i kliniczne obalające błędne przekonania. To pierwsze i jedyne kompletne źródło wiedzy na temat diety roślinnej. Poznasz zasady zdrowego odżywiania i bilansowania posiłków wegańskich. Włączając do diety oleje roślinne, lniany i z alg, zapewnisz sobie wysokiej jakości

kwasy omega-3. Tofu, soja czy rośliny strączkowe dostarczą ci białek, żelaza, witamin, cynku i selen. Zaś naturalne probiotyki zadbają o twój mikrobiom jelitowy. Dieta wegańska dla zachowania zdrowia.

SUROWA DIETA OCZYSZCZAJĄCA

Natalia Rose



Marzysz o zdrowej skórze, odmłodzonym wyglądzie i jędrnym ciele? Chcesz schudnąć, ale masz dość wyrzeczeń i drogich terapii? Ten program diety oczyszczającej jest dla ciebie! Nie musisz brać suplementów, by wzmocnić zdrowie, usunąć toksyny z organizmu i poprawić nastrój! Wszystko, czego potrzebujesz, to mała zmiana nawyków. W książce znajdziesz prosty program oparty na naturalnym pożywieniu. Surowa dieta (Raw Food) to nic trudnego, a wiele korzyści dla zdrowia! Przekonasz się o tym, przygotowując potrawy, które łączy niezwykły smak i pozytywny wpływ na organizm. Autorka przygotowała dziesiątki przepisów surowej diety. A dzięki pięciu prostym krokom, które pozwolą ci zacząć twój

zdrowy tryb odżywiania, pozbędziesz się wielu dolegliwości, przeprowadzisz detoks i oczyścisz organizm. Surowa dieta – oczyść organizm i zyskaj młody wygląd!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



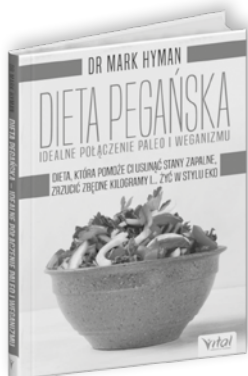
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

DIETA PEGAŃSKA – IDEALNE POŁĄCZENIE PALEO I WEGANIZMU

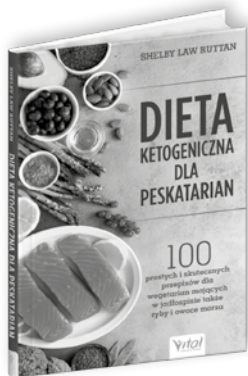
dr Mark Hyman



Przeciwstarzeniowe supersmoothie, kremowe pączki, kokosowa zupa z indykiem czy żeberka z kuskusem i orzechami nerkowca. To tylko kilka fantastycznych dań, których spróbujesz będąc na diecie pegańskiej. Dr Mark Hyman, światowej sławy specjalista medycyny funkcjonalnej, odkryje przed tobą idealne połączenie diety paleo i weganizmu – peganizm! Twój talerz w 75% zapełni się odpowiednimi warzywami i owocami, a pozostałe 25% chudym mięsem lub rybami. Dzięki tej książce poznasz zasady diety pegańskiej, dowiesz się w co zaopatrzyć swoją spiżarnię i jakich produktów unikać. Z powodzeniem zastosujesz post przerywany, który działa jak najlepsza dieta przeciwzapalna i oczyszczająca. Przepisy zamieszczone w tej książce pomogą ci w łatwy sposób rozpocząć pegańską rewolucję! Dieta pegańska – wszystko, co najlepsze z paleo i weganizmu!

DIETA KETOGENICZNA DLA PESKATARIAN

Shelby Law Ruttan



Połączenie diety ketogenicznej z dietą peskatariańską przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Nie tylko wspomaga odchudzanie, ale też zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych, obniża zapotrzebowanie na insulinę w przypadku diabetyków, ale także – jako dieta przeciwzapalna – redukuje w organizmie stany zapalne. Oprócz tego ketoza poprawia jasność umysłu. Dzięki tej książce nauczysz się w praktyce stosować dietę ketogeniczną dla pescatarian. Dowiesz się, jak szybko schudnąć, czerpiąc wszystko co najlepsze z diety wegetariańskiej i wprowadzając do swojego życia zasady zdrowego odżywiania w duchu keto. W książce znajdziesz nie tylko szereg praktycznych wskazówek, ale też będziesz mógł skorzystać z gotowego 14-dniowego planu posiłków i 100 przepisów dla pescatarian na pyszne potrawy. Dieta peskatariańska w wersji keto – korzyść dla zdrowia i szczupłej sylwetki.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

BIBLIA TRENINGU SIŁOWEGO

Grzegorz Andrzejewski



Jak szybko i schudnąć, zadbać o zdrowie, odporność i zaplanować idealny program treningu siłowego? Ten poradnik pozwoli ci zyskać motywację i ułożyć indywidualny plan aktywności fizycznej i zyskać idealną sylwetkę. Przykłady ponad 200 ćwiczeń pomogą ci zbudować masę mięśniową i zredukować tkankę tłuszczową. Proponowane treningi są odpowiednie zarówno dla mężczyzn, jak też kobiet (są przetestowane przez zawodników kulturystryki i fitnessu). Efektywne ćwiczenia uwzględniają też bezpieczeństwo mięśni, stawów i kości. Czytelne ilustracje, obrazujące prawidłowy sposób wykonywania każdego ćwiczenia ułatwią ci zadanie. Znajdziesz tu treningi dla 11 grup mięśni: grzbietu, „kapturów”, tricepsów, bicepsów, przedramion, klatki piersiowej, brzucha i talii, przedniej i tylnej części ud, podudzi i barków.

ANATOMIA

TRENINGU FUNKCJONALNEGO

Kevin Carr, Mary Kate Feit



Chcesz osiągnąć piękną sylwetkę? Wzmocnić mięśnie, kondycję, krążenie i koordynację ruchową? Być w dobrej formie o każdej porze dnia? Oto profesjonalny przewodnik łączący w sobie zarówno wiedzę medyczną, jak i atlas anatomiczny. Opracowany przez światowej sławy ekspertów w dziedzinie treningu funkcjonalnego. Znajdziesz w nim innowacyjne ilustracje anatomiczne, dzięki którym dokładnie zrozumiesz cel każdego przeprowadzonego treningu. Dowiesz się, jakie mięśnie pracują podczas wykonywania danego ćwiczenia. Odkryjesz skuteczne sposoby na stres, jakimi są zestawy ćwiczeń, w tym ćwiczenia na stawy. A także masaż powięzi, który poprawi twoje zdrowie i wzmocni mięśnie. Sięgnij po zdrową aktywność fizyczną, gwarantującą świetną formę i piękne ciało. Trening funkcjonalny kluczem do sprawności.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

JOGA DLA KAŻDEGO CIAŁA

Jessamyn Stanley



Chcesz spróbować jogi, ale uważasz, że ważysz za dużo? A może wstydzisz się swojego ciała i dlatego nie praktykujesz? Łamiąc stereotypy Jessamyn Stanley w tej książce przekona cię, że joga dla osób plus size jest nie tylko możliwa, ale wręcz konieczna dla dobrego zdrowia i jako ćwiczenia wzmacniająca stawy! To poradnik z 50 podstawowymi pozycjami jogi i 10 sekwencjami do wykonywania w domu. Książka pokazuje, że w jodze nie chodzi o to, jak się wygląda, ale o to, jak się czuje. Jessamyn pomoże ci odkryć moc jogi i wpleść ją w twoje życie. Przekonasz się, że joga to nie tylko aktywność fizyczna, a sposób na samoakceptację, wzmocnienie poczucia własnej wartości i rozwój osobisty. Pokochaj siebie, odzyskaj radość i poczuć szczęście dzięki terapii, jaką jest joga. Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!

JOGA DLA BIEGACZY

Christine Felstead



Autorka prezentuje swój pionierski program dla biegaczy i wszystkich osób uprawiających tę aktywność fizyczną. Przedstawia określone pozycje jogi skoncentrowane na najbardziej neuralgicznych punktach dla biegaczy, m.in. ścięgnach, biodrach i dolnej części pleców. Zamieszcza je w różnorodnych sekwencjach o różnym stopniu trudności, ze szczegółowym opisem ich prawidłowego wykonania. Dzięki nim wzmocnisz swoje zdrowie i mięśnie oraz stawy kolanowe i skokowe. Wyćwiczysz stabilizację bioder, poprawisz krążenie krwi i przywrócisz zakres ruchu. Terapia ta pozwoli ci zastosować masaż powięzi i ćwiczenia na stawy zmniejszając ryzyko kontuzji i eliminując dokuczliwe bóle. Zdrowe bieganie bez kontuzji i bólu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



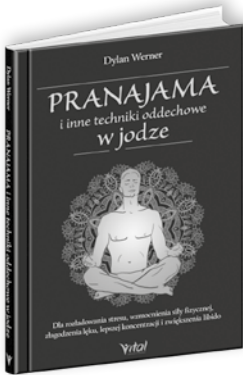
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



PRANAJAMA I INNE TECHNIKI ODDECHOWE W JODZE

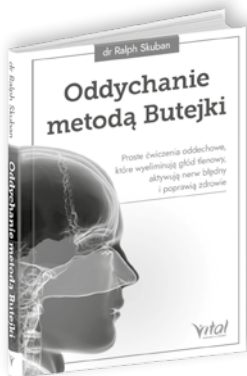
Dylan Werner



Jak oddychać? W jaki sposób oddech może wpływać na ciebie na płaszczyźnie emocjonalnej, energetycznej, fizycznej i duchowej? Sięgnij po ten podręcznik na temat terapii jaką jest... oddech. Uznany praktyk jogi Dylan Werner z humorem zagłębia się w praktykę technik oddechowych w jodze i innych ćwiczeń oddechowych. Wyjaśnia, w jaki sposób energia przepływa przez ciało i jak oddech może być używany do kontrolowania tego przepływu. Dzięki temu pranajama nie sprawi ci trudności. Autor przedstawia też sekwencje oddechów, które zwiększą wydajność podczas aktywności fizycznej i regeneracji zdrowia, wpłyną na dobry sen, złagodzą niepokój i stany lękowe. Oddychanie to sposób na stres. Naucz się, jak prawidłowo oddychać w jodze i nie tylko. I wprowadź równowagę do swojego życia.

ODDYCHANIE METODĄ BUTEJKI

dr Ralph Skuban



Oddychanie wydaje się najbardziej naturalną i najprostszą czynnością. Niestety badania dowodzą, że oddychamy nieprawidłowo – przez usta, głośno, nieregularnie i zbyt głęboko. Ma to olbrzymie konsekwencje dla naszego zdrowia. Zły oddech prowadzi do chrapania, astmy, nadciśnienia, problemów z sercem, stanów lękowych, a nawet udaru. Rozwiązaniem jest oddychanie metodą Butejki. Głównym założeniem tej terapii jest przywrócenie zdrowego oddechu przez zmniejszenie objętości oddechowej. Autor, uznany badacz oddechu i ekspert pranajamy, odkryje przed tobą, czym jest metoda Butejki w praktyce. W tej książce nauczysz się, jak prawidłowo oddychać, a także udowodni, dlaczego świadomy oddech jest zbawieniem dla twojego zdrowia i doskonałym sposobem na stres. Pokazuje proste ćwiczenia oddechowe, które nauczą cię zdrowego, świadomego oddechu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Matt Frazier jest weganinem, ultramaratończykiem, inicjatorem ruchu No Meat Athlete. Jego książki zostały przetłumaczone na pięć języków i sprzedały się w ponad 100 tysiącach egzemplarzy. Jest współzałożycielem kilku firm, których misją jest propagowanie diety roślinnej.

Robert Cheeke na wegański styl życia zdecydował się, gdy miał 15 lat. Jako autor kilku książek podróżuje po świecie, dzieląc się historią swojej transformacji – od chudego dziecka po mistrza kulturystyki. Jest założycielem Vegan Bodybuilding & Fitness.

Czy można zbudować tkankę mięśniową, nie jedząc mięsa i nabiału? Jak prawidłowo zbilansować dietę roślinną?

Badania naukowe pokazują, że świadomie skomponowana dieta roślinna zapewnia organizmowi najkrótszy czas regeneracji, utlenianie komórek, zapobiega urazom i gwarantuje zdrowy sen. A sportowcom pozwala efektywniej trenować!

Ta przełomowa książka oferuje ci:

- kluczowe informacje o makroskładnikach i mikroelementach, a także przekonujące dowody na to, że przyjęcie roślinnego stylu życia efektywnie napędza organizm;
- pełną wiedzę o białku; dowiesz się, dlaczego źródła białka roślinnego są lepsze niż mięso i jak można wykorzystać je do zwiększenia siły, masy mięśniowej i mocy;
- ponad 60 przepisów roślinnych na pyszne i pożywne dania;
- cenne spostrzeżenia odnoszących sukcesy sportowców na diecie roślinnej, w tym ultramaratończyków, futbolistów, mistrzów bokserskich, pływaków olimpijskich i nie tylko;
- dzień z życia sportowca na diecie roślinnej z konkretnymi przykładami tego, co, kiedy i jak je.

Zdrowie i supermoc dzięki roślinom!

Patroni:

