

[Meagan Duhamel, pattinatrice vegan, medaglia di argento alle olimpiadi di Sochi](#)

Veg e Sport (atleti/e)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON16/2/2014 10:50:00



16/02/2014 - Fonte: [qui](#)

Si chiama **Meagan Duhamel**. E' **canadese**, ha 28 anni e ha vinto una medaglia d'argento alle Olimpiadi invernali di Sochi (2014) nel pattinaggio di figura a squadre.

Ma la cosa che l'ha resa famosa è il fatto di essere vegana.

È una delle cose di cui vado più orgogliosa – dice la Duhamel a proposito della **scelta alimentare vegetale dopo studi di nutrizione** – e il mio obiettivo è proseguire sulla strada vegan. Sono vegana da Dicembre 2008, quindi non mangio carne, latte, formaggio o tutto ciò che proviene da un animale.

Per suo **lungo palmares** visibile in

http://en.wikipedia.org/wiki/Meagan_Duhamel

vedi in fondo a questo articolo (riportiamo alcuni dei suoi principali successi. Le prestazioni sono migliorate da quando è vegan; ha vinto tre volte i campionati nazionali canadesi).

continua la lettura...

Megan spiega che si allena tre ore al giorno sul ghiaccio e poi in palestra tonifica i muscoli con yoga e pilates.

La sua dieta, spiega, è composta soprattutto da legumi come fonte prediletta di proteine («adoro i fagioli», dice), **verdure di ogni genere e poi semi e frutta secca**.

«La gente pensa che siamo degli hippy malnutriti – aggiunge – ma non è così: **io sono diventata**

più forte, in allenamento resisto meglio: è migliorato il sonno e la mia pelle è luminosissima.
La mia non è solo una scelta alimentare, ma di vita: una forma di rispetto verso il mondo».

Meagan dunque si aggiunge alla squadra di sportivi veg che stanno dimostrando che, al di là degli stereotipi più diffusi, le diete a base di vegetali sono adatte anche a chi pratica sport. Anche ai massimi livelli.

Uno dei vantaggi di essere vegan è stato l'aver trovato più facile controllare il suo peso , e di questo il suo partner nel pattinaggio Eric Radford ha beneficiato perché deve spesso sollevarla .

E' fantastico lavorare con Meagan – ha dichiarato Eric - ha sempre un sacco di energia, così anche se sono stanco la sua energia mi fa andare avanti. Ha portato un po' di incredibile cultura vegan in pista per condividere con tutti, e tutti sono sempre sorpresi di sentire che è vegan !

In preparazione per le Olimpiadi invernali 2014 , ha spiegato che ha preparato "pane fatto in casa , burro di zucca e mele , muesli , biscotti , e spuntini vari .

Lei si addestra con Georges Laraque, vegan, stella di hockey su ghiaccio in pensione per le corse a lunga distanza.

Ecco parte del suo palmares

(visibile in http://en.wikipedia.org/wiki/Meagan_Duhamel)

2007/2008 - medaglia bronzo Campionati canadesi

2007/2008 - 2a Internazionali Nebelhorn

2008/2009 - medaglia argento Campionati canadesi

2008/2009 - 3a GP Bompard

2009/2010 - medaglia bronzo Campionati canadesi

2009/2010 – medaglia bronzo ai “Quattro Continenti” (pattinatori provenienti da Nord America , Australasia , Africa e Asia)

2010/2011 - medaglia argento ai “Quattro Continenti”

2010/2011 - 3a Internazionali Nebelhorn

2010/2011 - medaglia argento Campionati canadesi

2011/2012 - 3a GP Bompard

2011/2012 - 3a GP Skate Canada

2011/2012 - medaglia oro Campionati canadesi

2011/2012 - medaglia bronzo Campionati del mondo a squadre (gara in Team)

2011/2012 - medaglia argento Campionati del mondo a squadre (singola)

2012/2013 - medaglia bronzo Campionati del mondo

2012/2013 - medaglia oro ai “Quattro Continenti”

2012/2013 - 2a GP Bompard

2012/2013 - 2a GP Skate Canada

2012/2013 - medaglia oro Campionati canadesi

2012/2013 - medaglia argento Campionati del mondo a squadre (gara in Team)

2012/2013 - medaglia argento Campionati del mondo a squadre (singola)

2013/2014 - 2a GP Bompard
2013/2014 - 3a GP Skate Canada
2013/2014 - medaglia oro Campionati canadesi
2013/2014 – medaglia argento Olimpiadi Sochi