

[Alexey Voyevoda, vegano, due medaglie d'oro nel bob, alle olimpiadi invernali di Sochi](#)

Veg e Sport (atleti/e)

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON25/2/2014 14:40:00



18/02/2014 - Fonte: [qui](#)

Alexey Voyevoda, neo campione olimpico (2014) di bob a due e di bob a quattro, è impegnato da anni in questa disciplina ma anche impegnato per l'ambiente e per gli animali, ed ha scelto di proposito una dieta vegetale per smentire le leggende metropolitane che vorrebbero i vegani sciupati e privi di muscoli, poco adatti allo sforzo fisico perché dalla salute cagionevole.

In un'intervista per Peta, Voyevoda ha spiegato le ragioni che lo hanno spinto a scegliere la dieta vegana:

L'ho scelta tre anni e mezzo fa. Inizialmente l'ho approcciata da un punto di vista scientifico. **Poi ho iniziato a sviluppare delle visioni etiche su questa dieta. Amo gli animali felici e vivi! Non mangerò più la sofferenza e il dolore di animali indifesi.**

continua la lettura...

Questo regime alimentare l'ha aiutato anche a livello sportivo, rendendolo più versatile, forte e reattivo:

"Nella mia professione, flessibilità ed elasticità sono estremamente importanti e **io sono migliorato in entrambi**. Il mio corpo si è alleggerito, o meglio, pulito. Inoltre non soffro quasi più il raffreddore e l'influenza".

In un'intervista al Moscow Times, Voyevoda discute la responsabilità che sente di rappresentare la Russia, per promuovere la vita sana .

"Il mio ruolo come uno degli ambasciatori dei Giochi è quello di promuovere lo sport , per incoraggiare le persone ad adottare uno stile di vita sano ", ha detto il bobista russo.

Quando gli è stato chiesto quale consiglio dà ad altri giovani atleti , i quali si ispirano a lui Voyevoda

ha risposto: "ascoltare se stessi, il proprio cuore, e si arriva al luogo che è giusto per te".

Il suo Palmarès

Olimpiadi

4 medaglie:

2 ori (bob a due, bob a quattro a Sochi 2014);

1 argento (bob a quattro a Torino 2006);

1 bronzo (bob a due a Vancouver 2010).

Mondiali

2 medaglie:

1 oro (bob a due a Königssee 2011);

1 bronzo (bob a due a Altenberg 2008).