

**Il 5 per mille dallo a chi vuoi,
ma non alla vivisezione!**
>> leggi, guarda, ascolta come e perché



Agire.Ora. Per gli animali.

[HOME](#) [CHI SIAMO](#) [COME AIUTARCI](#) [CERCA TRA I SITI DEL NETWORK](#)

I siti del Network AgireOra

VAI

Iscriviti alla mailing List

Inserisci indirizzo mail

ISCRIVITI

Informazione



AgireOra. Per **vivere senza crudeltà** sugli animali »

Informazioni di base

Allevamenti e scelta veg
Vivisezione
Pellicce
Caccia
Circo, zoo, acquari

Vivere senza crudeltà

Cibo
Vestiti
Cosmetici
Divertimento
Animali domestici

Risorse

Calendario eventi
Archivio notizie
Archivio newsletter
RSS Feed
Box Notizie sul tuo sito!
Video gallery
Audio gallery
Materiali informativi

Il Network

I progetti
I siti
I consulenti

Notizie

AgireOra » Sezione "Informazioni"

Brendan Brazier, triatleta vegan | 12/03/2011



Argomento: Salute/Ecologia
della Nutrizione

Secondo Brazier, la dieta vegan è la migliore per gli atleti.

Brazier è un triatleta ironman che ha gareggiato in tutto il mondo. Il triathlon ironman è una disciplina che prevede 3,8 km di nuoto, 180 km di corsa in bici, seguiti da una maratona, il tutto di seguito, senza soste. E' una delle discipline più faticose.

Oltre all'impegno nel triathlon, nelle maratone e ultra-maratone, Brazier ha scritto dei libri su quella che definisce la Thrive Diet (che possiamo tradurre come "La dieta del successo"), uno dei quali è stato un bestseller in Canada, dove Brazier vive. Ha anche creato una linea di bevande e barrette energetiche per gli atleti sul modello di quelle che usa da anni per se stesso durante le gare. Brazier ha lavorato con varie celebrità per rimetterle in forma, facendo loro seguire una dieta a base vegetale.

Tutto questo, unito al suo impegno per convincere il Congresso a Capitol Hill dell'importanza della dieta per la salute, fa di Brazier uno dei maggiori sostenitori al mondo dell'alimentazione a base vegetale.

Nonostante sia uno dei pochi atleti professionisti a seguire una dieta completamente vegan, Brazier afferma che tutti gli atleti che conosce seguono una dieta a prevalenza vegetale, perché è questa la migliore alimentazione per raggiungere prestazioni al top.

Brazier afferma che è imbarazzante per lui ammettere che la sua scelta vegan di 20 anni fa era dovuta solo a considerazioni di performance: voleva solo vincere, le sue ragioni erano del tutto egoistiche e avrebbe mangiato qualsiasi cosa lo avesse reso un atleta migliore.

Non siamo abituati a sentire i migliori atleti

Attivismo animalista



AgireOra. Per **fare attivismo** per gli animali »

Campagne in corso



Video a scuola



No ai respingitori acuminati



Adotta un'università



Stop inserti in pelliccia

Tutte le campagne

Strumenti

Consigli pratici
Attività e testimonianze
Foto eventi
Mailing list
Materiali e multimedia
Manuale attivismo
Gruppi locali
FAQ Legali
Petizioni
Banner

Materiali/multimedia

professionisti spiegare come la scelta vegan abbia migliorato le loro performance, ma questi atleti esistono, sono persone come Brazier, come Scott Jurek, Robert Cheeke e Mac Danzig, tutti atleti che si spingono all'estremo delle loro capacità e lo fanno seguendo un'alimentazione vegan.

E' difficile dire quanti altri atleti siano frenati dal compiere la scelta vegan solo per l'errata convinzione che i vegan siano meno mascholini e quanti di loro non vogliano provare idee non ortodosse per attenersi a diete più "tradizionali".

Man mano che le percezioni culturali sulla dieta a base vegetale cambiano e la scelta vegan diventa più diffusa, possiamo sperare di annullare in fretta il vecchio stereotipo della "femminuccia vegan", grazie a persone come Brazier, atleti di estremo successo e allo stesso tempo attivisti.

Se sei un atleta o solo qualcuno che vuole vivere una vita più lunga e in maggior salute, leggi il libro di Brazier e diventa vegan. Potrebbe essere la migliore decisione mai presa.

I libri di Brendan Brazier:

<http://www.brendanbrazier.com/book/index.html>

Fonte:

Care2, articolo di Mac McDaniel, Ironman Triathlete Says Veganism is Diet Best for Athletes, 20 febbraio 2011

- [Visualizza tutte le notizie](#)
- [Notizie relative all'argomento 'Salute/Ecologia della Nutrizione'](#)

[f](#) Condividi su Facebook

Hai un sito o un blog? Se vuoi in pochi secondi puoi avere un box con le ultime notizie di AgireOra aggiornate in tempo reale per i tuoi visitatori. [Leggi come inserire il Box Notizie sul tuo sito!](#)

AgireOra Network - info@agireora.org

