

# EL GUERRERO VEGANO

Los pasos y estrategias comprobados sobre cómo comenzar tu propia dieta vegana.



LASDIETASALUDABLES.COM

## **Descargo de Responsabilidad**

Este libro es solo para uso personal.

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento es solo para fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar información completa precisa, actualizada y confiable. No se expresan o implican garantías de ningún tipo. Los lectores reconocen que el autor no está participando en la prestación de asesoramiento legal, financiero, médico o profesional.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables de ninguna pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluidos, entre otros, errores, omisiones, o inexactitudes

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Introduccion .....</b>	<b>4</b>
<b>Capitulo 1: El viaje vegano para la salud y el rendimiento .....</b>	<b>9</b>
<b>Los Grandes beneficios .....</b>	<b>12</b>
<b>Haga su propia investigación: busque la verdad .....</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 2: Acabando Con Los Mitos .....</b>	<b>18</b>
<b>Capítulo 3: Estos Atletas veganos Tienen más músculos que Tú .....</b>	<b>46</b>
<b>Venus Williams .....</b>	<b>46</b>
<b>Mike Tyson .....</b>	<b>47</b>
<b>Mac Danzig.....</b>	<b>48</b>
<b>Hank Aaron .....</b>	<b>49</b>
<b>Tony Gonzalez .....</b>	<b>50</b>
<b>Capítulo 4: Alimentación del Guerrero Vegano .....</b>	<b>54</b>
<b>Cuándo tomar suplementos?.....</b>	<b>59</b>
<b>Capítulo 5: EL Plan de Entrenamiento dle guerrero Vegano.....</b>	<b>63</b>
<b>La Iniciación Del Guerrero.....</b>	<b>64</b>
<b>Consejos dietéticos para veganos.....</b>	<b>65</b>
<b>La guía cardiovascular .....</b>	<b>66</b>
<b>Entrenamiento de fuerza para veganos .....</b>	<b>67</b>
<b>Capítulo 6: SER VEGANO .....</b>	<b>71</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>77</b>

## INTRODUCCION

*"Este reporte contiene los pasos y estrategias comprobados sobre cómo comenzar tu propia dieta vegana, cómo mantener y adquirir el tipo de cuerpo que deseas con una dieta vegana y te presenta a los atletas y personas destacadas que desacreditan algunos de los mayores mitos cuando se trata sobre la comida vegetariana.*



Muchas personas creen que un estilo de vida vegano no es un estilo de vida apropiado para el desarrollo muscular o para la salud

mental. Muchos creen que los veganos no pueden obtener las fuentes de proteínas que necesitan para mantener sus cuerpos funcionando de manera eficiente, y otros creen que un estilo de vida vegano no es algo que deba mantenerse a largo plazo. Muchas personas están bajo la suposición de que, para vivir una vida sana y productiva dentro (y fuera) del gimnasio, uno tiene que tomar constantemente batidos de proteínas y suplementos energéticos para mejorar el rendimiento.

Bueno, estamos aquí para informarle que nada de esto es cierto. Este libro mostrará atletas de la vida real que no solo viven un estilo de vida vegano, sino que demuestran que el rendimiento y el desarrollo muscular no se basan simplemente en fuentes de proteínas fabricadas en laboratorio y basadas en los animales. Este libro tratará sobre las verdaderas necesidades dietéticas de los veganos y de dónde obtienen sus fuentes, y comparará los tipos de nutrientes y proteínas que obtienen otros estilos de vida dietéticos para demostrar que los veganos simplemente no se quedan sin ellos, sino que simplemente eligen ampliar sus horizontes con los alimentos.

No solo eso, sino que muchas personas creen que un estilo de vida vegano no puede darle a alguien la energía que necesita para hacer ejercicio en un gimnasio durante dos horas. Bueno, no solo es otro mito desacreditado dentro de las páginas de este libro, sino que también será algo que trataremos en su totalidad. Es decir, esbozaremos varios planes de ejercicios y rutinas que beneficiarán el estilo de vida vegano que haya elegido (o al menos tenga curiosidad) para lograr los beneficios físicos que desea para su propio cuerpo.



Sí, es posible desarrollar músculo en una dieta vegana, y sí, es posible mantener esos maratones de cardio con una dieta vegana. De hecho, serás realmente sorprendido de

cuán similares son las rutinas de entrenamiento de aquellos que "comen vegano" y aquellos que no lo hacen.

Los veganos no son personas que empujan sus creencias por la garganta de alguien. Son personas que simplemente se apasionan por abstenerse del uso de productos de origen animal. No los consumen y, algunos individuos, incluso intentan no

usarlos. ¿Hay extremistas? Sí, pero hay extremistas en cada estilo de vida saludable.

Dentro de las páginas de este libro habrá esquemas dietéticos para aquellos que son (o desean ser) veganos, pautas de ejercicio para aquellos que comen este tipo de estilo de vida de alimentos, y atletas reconocidos que se muestran como ejemplos de la vida real sobre cómo funciona esto. No solo eso, sino que estos atletas darán sus propios testimonios personales sobre por qué comenzaron este estilo de vida y cómo los ha beneficiado a largo plazo.

Y, como si eso no fuera suficiente, todos esos temidos mitos perpetuados sobre el estilo de vida vegano finalmente serán refutados.

Bienvenido al nuevo y sorprendente mundo de los guerreros veganos.

# CAPITULO 1

## Un Viaje Vegano PARA MEJORAR LA SALUD & RENDIMIENTO



## **CAPITULO 1: EL VIAJE VEGANO PARA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO**

Vivir un estilo de vida vegano tiene muchos beneficios. Está respaldado por múltiples estudios de investigación, se ha demostrado que un estilo de vida vegano puede reducir el riesgo de eventos cardíacos, reducir el riesgo de desarrollar ciertos cánceres y disminuir las probabilidades de que un individuo tenga diabetes tipo 2. No solo eso, sino que ayuda a regular el metabolismo, el peso y puede evitar ciertos fenómenos inducidos por el peso, como la hipertensión. Un estilo de vida vegano también ha demostrado que reduce el riesgo de accidente cerebrovascular de una persona.

### **¿Por qué ser vegano?**

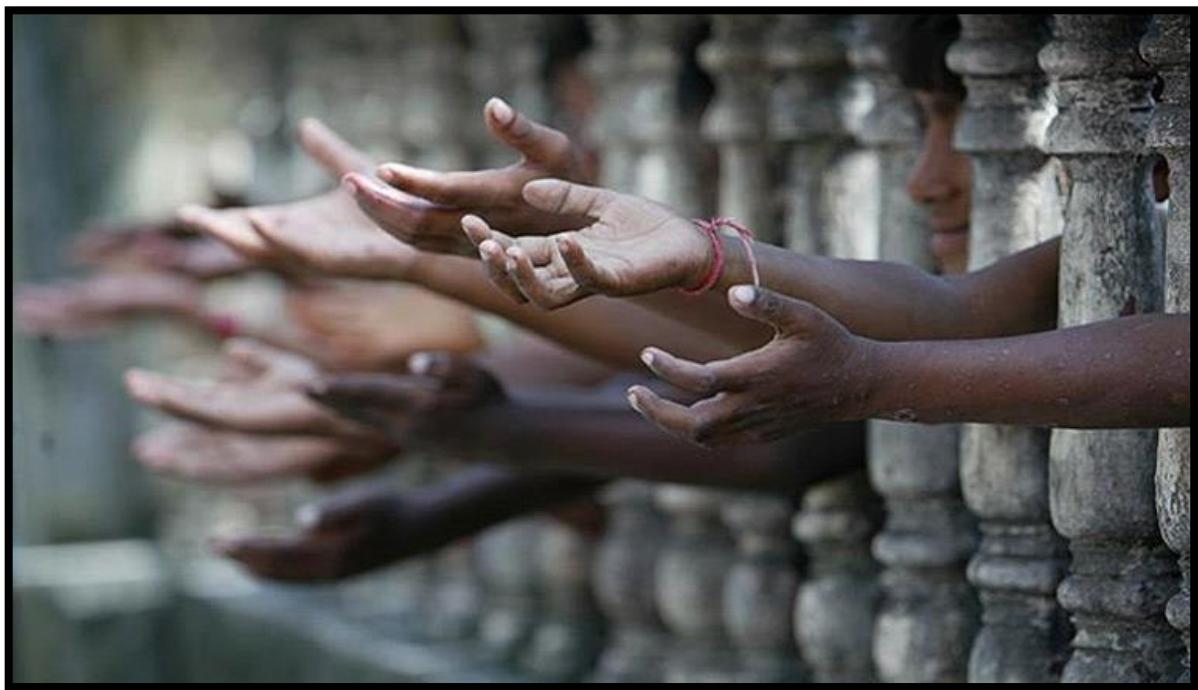
Ser vegano tiene muchos beneficios que no solo se basan en la salud. La ONU publicó recientemente un informe que declara de gran necesidad para el mundo alejarse del consumo constante de productos de origen animal. El impacto de que la mayoría de la población del mundo consuma carne y productos animales es la creciente necesidad de cultivos para alimentar a estos animales. Las personas deben comer para su supervivencia. Sin embargo,

según la población actual, los animales criados con el único propósito de proporcionar alimentos a la población en general consumen más de la mitad de todos los cultivos del mundo.

Sí, la mitad.

Y esto no es una estadística simple. Ya que esta estadística esta emitida en el informe oficial de la ONU.

Es simplemente un uso ineficiente de los recursos naturales de nuestro planeta. A medida que la población continúe creciendo debido al avance en la medicina, se necesitará más espacio agrícola para cultivar y alimentar a la gran cantidad de animales criados para la alimentación. Mucha gente habla de deforestación y reclama para que desaparezca, pero muchas personas no entienden que alrededor del 56% de esa deforestación es con el propósito de incrementar la agricultura: cultivar alimentos no solo para humanos, sino también para aquellos animales que se crían específicamente para fuentes generales de alimentos.



Y, como si eso no fuera suficiente, alrededor de 850,000,000 de personas (alrededor del 15% de la población mundial) luchan y se enfrentan a la desnutrición, incluso con todo esto sucediendo. Todo es simplemente un desperdicio de los recursos naturales del planeta que se agotarán en el futuro cercano si continuamos por este camino.

¿Qué tiene que ver ser vegano con esto? Bueno, no consumir productos de origen animal y la carne quita un poco la carga de esta necesidad de más espacio agrícola para los animales que necesitamos alimentar. Adoptar un estilo de vida vegano quita el estrés de los recursos naturales del planeta y, en última instancia, requerirá menos agua, combustibles fósiles y tierra para cultivar. Han aparecido varios informes que declaran que

la población mundial será de alrededor de 9 mil millones de individuos para el 2050, y se han realizado muchos otros estudios.

Estos hechos sustentan que las necesidades de carne del mundo no serán sostenibles.

Adoptar un estilo de vida vegano puede ayudar a esta estadística.

## **Los GRANDES BENEFICIOS**



Muchos veganos protestan por la crueldad con los animales, como esa debería ser la razón por la que todos deberían convertirse a un estilo de vida vegano, pero la verdad es que a la gente le preocupa más su bienestar que el bienestar de un

animal que no puede ver, tocar o escuchar. Por lo tanto, muchas personas sonreirán cuando se les habla que hay estudios respaldados científicamente que dan más beneficios de salud personal a los que deciden adoptar una dieta vegana.



Se ha demostrado en varios estudios que una dieta vegana proporciona una mayor disponibilidad de fibra, potasio, antioxidantes y

folato, lo que la hace la dieta más mineral y rica en vitaminas ofrecida hoy en el mundo de la salud y bienestar. No solo eso, sino que es la dieta recomendada número uno por médicos y especialistas cuando se trata de alguien que necesita perder peso. Un estudio particularmente conocido comparó una dieta vegana con una docena de otras dietas populares y descubrió que los participantes que adoptaron la dieta vegana perdieron la mayor cantidad de peso, con un promedio de 9.3 libras más que todos los otros grupos de participantes que utilizan otras dietas!

También puede ayudar a nivelar los niveles de azúcar en la sangre y promover la función renal como resultado de reducir y

regular el azúcar en la sangre. No solo eso, sino que se ha demostrado que ayuda a las personas que sufren diferentes dolores artríticos porque muchas de las verduras y frutas ingeridas contienen antioxidantes y radicales libres que ayudan a controlar la inflamación interna.

Sin embargo, nadie puede negar el estigma social y los conceptos erróneos que muchas personas tienen debido a veganos ruidosos y orgullosos que acusan a las personas de ser monstruos porque comen carne. Lamentablemente, existen. Con cualquier estilo de vida, ya sea basado en la salud, con base política o basado en la religión, aparecen los que lo llevan a un extremo y le dan mala reputación a este estilo de vida. Afortunadamente, hay formas con que se puede combatir este estigma social si decide adoptar una dieta y / o estilo de vida vegano.

### **HAGA SU PROPIA INVESTIGACIÓN: BUSQUE LA VERDAD**

Para empezar, edúcate a ti mismo. Revisa los estudios y mantén estas estadísticas. Con los temas tabú aparecen personas que querrán que "les pruebes" de lo que estás hablando. Entonces, prepárate. Lee y edúcate con las investigaciones que han

demonstrado que un estilo de vida vegano hace lo que dice hacer.

Muchas otras personas simplemente creen que los veganos no obtienen lo que necesitan cuando se trata de macro y micro nutrientes. Tome, por ejemplo, la proteína y calcio. Una vez que alguien escucha que alguien no come carne o subproductos animales, automáticamente asume que no están ingiriendo dos cosas: calcio de la leche y proteína de la carne. Esta es otra forma de educar adecuadamente a alguien.



Use su sed de conocimiento e investigue los alimentos que son ricos en calcio y proteínas. No solo debe incorporarlos a su dieta, también puede utilizar esta información para educar a alguien sobre lo que realmente es el veganismo.

Otra forma de evitar este estigma social si aún no se ha educado completamente es simplemente decir que disfruta del sabor de

algo sin disfrutar el sabor de otra cosa. Si sales a un restaurante y pides un plato vegano, alguien eventualmente preguntará: "Si no eres vegetariano, ¿por qué comes un plato vegetariano?" En lugar de decirles "porque soy vegetariano" y entrar en espiral en esa conversación sobre el estigma social, reformule lo que les diría. En cambio, cuéntele porque pensó que el plato sabía bien o porque disfruta del sabor del tofu frito contra el pollo frito que estaban ofreciendo.

Nadie puede discutir con usted si se trata simplemente de lo que su paladar y su estómago prefirieron en este momento, pero alguien siempre discutirá con usted sobre las ideologías.

Sin embargo, la educación sobre la dieta y el estilo de vida será necesaria en algún momento, especialmente si alguna vez quiere hablar sobre sus hábitos alimenticios con alguien. Desafortunadamente, hay muchos mitos populares, en el próximo capítulo que se desacreditan fácil y científicamente para ayudarlo a comenzar su viaje mental hacia la preparación de todos los aspectos de su estilo de vida, incluida la dieta.

CAPÍTULO

# 2

ACABANDO  
CON LOS MITOS



## CAPÍTULO 2: ACABANDO CON LOS MITOS



Hay muchos mitos sobre la comunidad vegana que hoy se dice en la sociedad. Algunos de ellos son grandes mitos que se han extendido por todos los rincones mas alejados del mundo, y otros son menos conocidos pero que podrían causar estragos en la comunidad si el público en general lo creyera. Estamos aquí para hablar sobre estos mitos antes de que los mismo desacrediten por completo la dieta vegana.

## **Mito # 1: Los veganos no obtienen suficiente proteína en sus dietas.**

Esto es simplemente falso. Si bien la carne y cosas como los huevos y la leche son las principales fuentes de proteínas, no son las únicas. Muchos de nuestros adorados vegetales tienen proteínas, como las espinacas. Una taza de espinaca sin cocer tiene alrededor de 7 gramos de proteína. La mantequilla de nuez tiene 8 gramos de proteína en dos cucharadas soperas, la quinua tiene alrededor de 9 gramos de proteína por taza cocida, y una taza de lentejas cocidas contiene la friolera de 18 gramos de proteína. Muchos estudios de investigación han demostrado, de hecho, que tanto los veganos como los consumidores tradicionales suelen obtener la suficiente proteína en sus dietas.

## **Mito # 2: Si no puedes comer carne, entonces no puedes desarrollar músculos para volverte fuerte.**

Hay tanto falsedad en esta declaración que es increíble. Cosas como el polvo de cáñamo y fuentes de proteína de suero contienen increíbles volúmenes de proteínas (al igual que los batidos de proteínas tradicionales que son amados por los culturistas), los alimentos enumerados anteriormente son “reemplazos” de las proteína de la carne, y son perfectos cuando se trata de adquirir la cantidad necesaria de proteína para construir y mantener los músculos fuertes. Sin embargo, otro mito también aparece en este

punto: Es posible obtener la cantidad recomendada de calcio en una dieta vegana sin beber ni comer productos lácteos que le permitan a alguien mantener los músculos y los huesos saludables a largo plazo.

Cosas como las nueces crudas, la leche de cáñamo enriquecida con calcio y verduras cocidas como el brócoli y la col rizada tienen grandes cantidades de calcio.

### **Mito # 3: Los veganos son débiles.**

Esto es una gran falsedad, y David Carter estrella de la NFL, el seis veces campeón de Ironman John Joseph y las hermanas del tenis, Venus y Serena Williams, son todos veganos.

¿Necesitamos decir mas?

### **Mito # 4: Las dietas veganas no son saludables.**

Si las frutas, las verduras, los productos no transgénicos, el no uso del glutamato monosódico y la falta de carne y lácteos no son sanos, entonces porque los veganos rebosan de salud. Sin embargo, dudo mucho que una dieta recomendada por los oncólogos para ciertos pacientes con cáncer no sea saludable.

El estilo de vida vegano no solo le permite al cuerpo más oportunidades de adquirir micro y macronutrientes que el cuerpo necesita para operar y sobrevivir, sino que también ayuda a eliminar las toxinas y los radicales libres que se han acumulado dentro del cuerpo que han sido depositados por los alimentos procesados, carnes de animales alimentados con granos, e incluso productos lácteos sobre pasteurizados.

### **Mito # 5: Tendrá que complementar su dieta con vitaminas si se vuelve vegano, lo que le costará más dinero.**

Bien, vamos a acabar con esto: sobre los suplementos para complementar la dieta. La dieta vegana ha sido científicamente investigada y medida contra docenas de otras dietas, y ha aparecido una y otra vez como la dieta más rica en nutrientes del planeta. La única razón por la cual las personas que intentan un estilo de vida vegano terminan teniendo que suplementarse con vitaminas es porque simplemente están eliminando los productos de origen animal y lácteos. Esa es solo la mitad de la batalla. La otra parte es reemplazar aquellas cosas que eliminaste con otras cosas que luego puedes ingerir.

La idea de que los suplementos son caros, lo que hace que una dieta vegana sea de alguna manera inalcanzable debido al golpe que le da a su bolsillo es simplemente absurda. Un multivitamínico básico que contiene entre 30 y 60 píldoras de uso una vez al día cuesta entre \$ 12 y \$ 15 dólares en elmercado estadounidense. ¿Le gustaría calcular cuánto gasta actualmente en comida para llevar o comida rápida?

Si adoptas un estilo de vida vegano y eliminas los productos de origen animal y lácteos, entonces debes asegurarte de reemplazarlos. ¡Prueba otras frutas y experimenta con otras verduras! Intente ampliar tus papilas gustativas y, a medida que lo hagas, encontrarás otras fuentes de nutrientes vitales y vitaminas que, de lo contrario, no aparecerían en tu dieta.

## **Mito # 6: El veganismo es un trastorno alimenticio.**

No, esto no es verdad. Primero que nada, el “veganismo” es un estilo de vida, mientras que “vegano” es una forma de comer. “Veganismo” es un estilo de vida que busca excluir todas las formas de crueldad y explotación animal. Esto incluye no comer productos y subproductos animales, no comprar ropa hecha de pieles de animales y boicotear las publicaciones y medios de comunicación que apoyan o no toman ninguna postura contra la crueldad hacia los animales.

“Vegano” es un estilo de la alimentación mediante el cual los productos de origen animal, subproductos y lácteos se eliminan de la dieta y se reemplazan con frutas, verduras y productos fortificados no lácteos para mantener la salud corporal y promover un estilo de vida saludable. Un “trastorno alimenticio” es una afección mental que emerge en manifestaciones físicas que dan por resultado un trato increíblemente insalubre al cuerpo.

### **Mito # 7: El veganismo es de “blancos”.**

Aparentemente, algunas personas creen que un estilo de vida de comer vegano y el “veganismo” en general es algo que solo se realiza y se adopta en las comunidades blancas de clase media alta. Debido a esto, muchas personas creen que los veganos son de alguna manera de naturaleza racista, lo cual es una absoluta y total tontería.

¿Cómo sabemos esto? Bueno, revisa al mito # 3. Si no estás familiarizado con quiénes son esos atletas, puedes buscarlo en Internet.

## **Mito # 8: Los veganos solo comen verduras y su comida tiene un sabor espantoso.**

Bueno, eso es insultante. Los veganos comen todo tipo de cosas, incluido los vegetales. Las nueces crudas, todo tipo de frutas, leches y bebidas fortificadas no lácteas, jugos recién exprimidos y proteínas de polvo de cáñamo son solo algunas de las comidas que los veganos toman regularmente. Una dieta “basada en plantas” no es una dieta de ensaladas, es una dieta de cualquier cosa que se cultiva en forma de planta. Esto significa que las patatas, las hierbas y especias frescas, los plátanos, las uvas y prácticamente cualquier otra cosa que crezca en una planta son consumibles en esta dieta. Afortunadamente, estos son los mismos ingredientes que pueden usarse para preparar chiles con frijoles picantes, guisados abundantes, lasañas de batata e incluso pizza.

Suena muy delicioso para mí.

Los mitos que aparecen en los medios suelen ser mitos inventados por los medios. Mueven historias para su beneficio en un intento de obtener calificaciones y atención sin pensar en el perjuicio que están causando a la sociedad en general. Muchas personas se han excluidos de la adopción de un estilo de vida vegano debido a las cosas que han visto en las noticias que simplemente no son ciertas. Los mitos

anteriores son solo algunos de los mitos difundido a lo largo de décadas desde que las dietas basadas en las plantas aparecieron, y es importante comprender que estos mitos no solo son falsos, sino absurdos.

Sin embargo, si con la explicación de estos mitos todavía te hace dudar si podrás mantenerte físicamente en forma con este tipo de estilo de vida, entonces espera ver nuestro próximo capítulo

CAPITULO

3

ATLETAS VEGANOS  
CON MAS  
MUSCULOS  
QUE TU



## **CAPÍTULO 3: ESTOS ATLETAS VEGANOS TIENEN MÁS MÚSCULOS QUE TÚ**

Muchos prominentes atletas han adoptado dietas y estilos de vida veganos y no solo han mantenido su fuerza, sino que también han promovido su salud interior más allá de un punto que consideraron posible siendo un comedor tradicional.

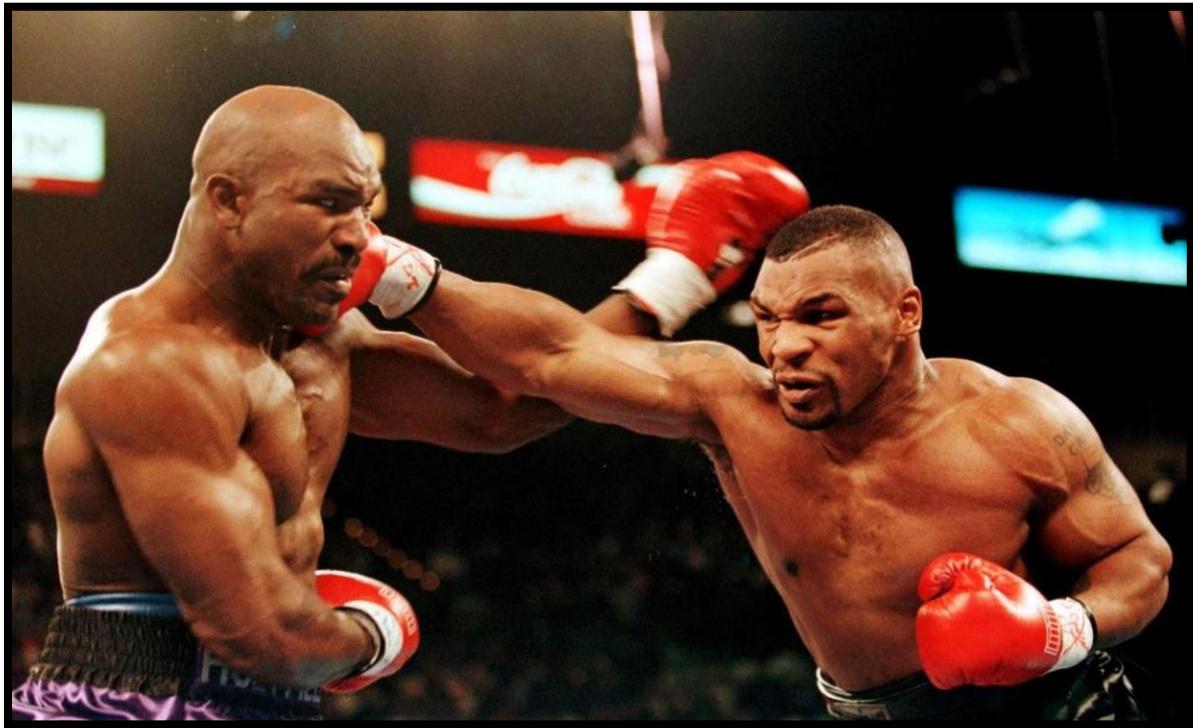
### **VENUS WILLIAMS**



Una de las historias más conocidas es, por supuesto, Venus Williams. En el 2011, Venus fue diagnosticada con el síndrome de Sjogren, que es una enfermedad autoinmune, y esto es lo que la impulsó a adoptar un estilo de vida vegano. Cuando su diagnóstico la sacó del mundo del

tenis, fue ella la que adoptó este tipo de estilo de vida de comer lo que la trajo de vuelta a la cancha a pesar de su condición autoinmune. Desde entonces, ella ha entrenado más duro, se ha vuelto más eficiente, y ha estado junto a su hermana (que también adoptó el estilo de vida vegano para apoyar a su hermana ) y desde entonces ha estado al lado de ella en la cancha .

## MIKE TYSON



Mike Tyson es otro atleta que no solo se ha mantenido fuerte, sino que también ha mantenido su masa muscular incluso después de cambiar a una dieta basada en plantas. Cuando Tyson hizo el cambio a una vida limpia, se convirtió en un proponente del estilo de vida vegano. Bajo más de 100 libras después de cortar con la carne y los

subproductos animales en su dieta, y proclama que le ha ayudado con una variedad de problemas que comenzó a experimentar a medida que envejecía.

Él le dice a cualquiera que lo escuche que a medida que su edad comenzó a aumentar, sintió que su condición física empezaba a bajar. Estaba experimentando artritis, dolor agudo en las articulaciones. Desde que pasó a una alimentación basada en plantas y a un estilo de vida sin carne de animales, no solo desaparecieron esos problemas, sino que también ha recuperado la mayor parte de su energía en los últimos años de su vida.

## MAC DANZIG



Mac Danzig es un nombre prominente en el mundo de las peleas de la MMA, y fue criticado mucho cuando tomó la decisión de adoptar una

dieta basada en plantas. En el mundo carnívoro de la MMA, ahora sobresalía como un pulgar adolorido. Si bien redujo bastante los lácteos antes de la mudanza completa debido a las alergias, afirma que la razón principal por la que cambió a una dieta basada en plantas fue porque sintió que su cuerpo no estaba en la condición física máxima que podría haber estado en lo que respecta a la lucha.

Sí, un destacado luchador de MMA adoptó un régimen de alimentación basado en plantas porque quería más de su cuerpo.

Entre su lista de alimentos que come regularmente están, los frijoles negros, las lentejas y las semillas encabezan la lista.

## HANK AARON



La superestrella del béisbol Hank Aaron es solo otro atleta prominente en el mundo de los atletas que adoptó un estilo de vida basado en plantas con el fin de aumentar su fuerza, agilidad y mas energía en su carrera. Es un All-Star de 25 estrellas en el béisbol y nunca ha discutido su dieta con la prensa. Simplemente la duración de su ilustre e histórica carrera nos dice que un estilo de vida basado en plantas, también demuestra que no tiene influencia en la disminución de la fortaleza de un individuo.

### **TONY GONZALEZ**



Sin embargo, ninguna lista de atletas veganos está completa sin la mención de Tony Gonzalez. Deportista de la NFL, ha admitido abiertamente que sus elecciones dietéticas han causado muchos levantamientos de cejas incómodas durante su carrera. El catalizador

de su decisión fue una reunión casual que tuvo en un avión con el empresario David Pulaski. ¿Qué pasó durante ese encuentro? Bueno, Pulaski rechazaba los platos estándar de carne y queso que se ofrecían a los pasajeros de primera clase en el avión en el que ambos viajaban, y González sintió curiosidad y le preguntó por qué.

Pulaski lo presentó un estudio Chino, sobre un experimento en el que varios científicos descubrieron que los ciudadanos chinos que comían menos productos de origen animal eran menos susceptibles a muchas enfermedades diferentes. Pulaski habló con él sobre las teorías detrás de muchas de las enfermedades que plagan a los estadounidenses en cuanto a sus dietas, y el resto es historia.

González es el ejemplo de dejar atrás los peligros y abrazar los beneficios de adoptar una dieta vegana. Cuando comenzó su dieta, bajo una cantidad sustancial de peso porque no estaba informado sobre el aspecto nutricional del estilo de vida de esta comida.

¿En esencia? Cortó todos los productos de origen animal sin reemplazarlos con otras fuentes de proteínas, frutas y vegetales.

Debido a esta pérdida de peso, perdió su fuerza, y fue entonces cuando decidió comenzar a educarse a sí mismo. Habló con varios médicos y especialistas, y leyó todo tipo de material que pudo tener en sus manos, y descubrió dónde se había equivocado y se tomó todos

los esfuerzos para cambiarlo. Rápidamente comenzó a incorporar más fuentes de proteína vegetal que no sabía que existían, y eso lo puso nuevamente en forma en pocos meses.

Entonces, ¿qué ha hecho esta dieta basada en plantas para su carrera? Bueno, desde que adoptó la dieta, no solo se ha vuelto increíblemente sincero acerca de sus decisiones debido a las críticas que muchos en la NFL le han hecho (que han llevado a muchas personas a adoptar hábitos veganos propios), también ha establecido varios récords atléticos dentro de su carrera.

La verdad del asunto es que la adopción de un estilo de vida basado en plantas, si se hace correctamente y con el conocimiento correcto, puede ayudar a su cuerpo a sanar. No solo eso, sino que también puede ayudar a fortalecer tu cuerpo de maneras en que un estilo de vida tradicional no puede hacerlo porque la variedad de alimentos que debes adoptar también estará repleta de macro y micronutrientes que tu cuerpo no obtiene de otra manera.

Entonces, con todo esto en mente, ¿qué come un vegano? ¿Toman suplementos de todas maneras? ¿Qué tipos de alimentos tienen esas fuentes de proteínas y calcio que son tan vitales para la salud ósea y muscular?

Confía en mí, hay más variedad de lo que crees.

# CAPITULO

# 4

# ALIMENTACION DEL GUERRERO VEGANO



## CAPÍTULO 4: ALIMENTACIÓN DEL GUERRERO VEGANO



Un estilo de vida vegano incluye la ingestión de frutas, vegetales, granos, frijoles secos, guisantes, lentejas, semillas y nueces. Los veganos no consumen

productos lácteos, huevos, carne, aves de corral, pescado o cualquier producto que contenga alguno de estos alimentos. Muchas personas rechazan la adopción de un estilo de vida vegano porque creen que se producirán deficiencias en calcio, hierro, zinc y una gran cantidad de otras vitaminas y nutrientes vitales. Y, en parte, tienen razón ... si no reemplazan lo que han eliminado con otras fuentes de estas vitaminas y minerales.

Si un consumidor tradicional elimina todos los productos lácteos y animales de su dieta y simplemente come regularmente a pesar de la eliminación, no solo serán deficientes en vitaminas y minerales, sino que también tendrán una deficiencia en proteínas y en la ingesta calórica. Fuentes veganas de macro y micro nutrientes

Hay muchas fuentes veganas de estos macro y micronutrientes muy importantes que puede incorporar en su dieta una vez que elimine los

productos lácteos y los subproductos animales para “tapar los agujeros” que esos alimentos causarán.

La proteína es un componente vital para desarrollar músculo, mantenerse fuerte y asegurarse de que los glóbulos rojos estén sanos. También es el componente que respalda el crecimiento durante todo el ciclo de vida de una especie. Las fuentes de proteína para veganos incluyen productos a base de soja y soya (como tempeh, bebidas de soya fortificadas y tofu), hamburguesas vegetales, legumbres (frijoles negros, frijoles, guisantes de ojo negro y lentejas), granos (quinoa, avena , y arroz integral), semillas (girasol y sésamo) y mantequillas de frutos secos.

El hierro es otro componente vital de una dieta saludable porque ayuda a transportar oxígeno a diferentes partes del cuerpo. Se dice que los veganos generalmente necesitan el doble de hierro en su dieta que los comedores tradicionales porque estas fuentes de hierro de las plantas no se absorben tan bien como el hierro de los alimentos de origen animal, pero eso no significa que el estilo de vida vegano sea malo. Los alimentos que contienen hierro también contienen altas cantidades de micronutrientes de los que la mayoría de las demás personas son consistentemente deficientes.



Las fuentes de hierro incluyen productos a base de soja, hamburguesas vegetales, jugo de ciruela, albaricoques secos, espinacas cocidas, col rizada cocida, papas con piel, frijoles pintos, frijoles adzuki, lentejas, productos de granos fortificados, anacardos, almendras y melaza .

Una cosa a tener en cuenta al absorber el hierro mientras se come vegano es el hecho de que se absorbe mejor cuando se ingiere combinado con alimentos que son ricos en vitamina C. Estos tipos de alimentos incluyen toronjas, naranjas, kiwis, limones, limas, papas, pimientos dulces, brócoli y melón. Y sí, sus jugos también cuentan si tienes un exprimidor.

La vitamina B12 es otra vitamina de la que muchos serían deficientes si no reemplazaran los alimentos eliminados de su dieta. Esta vitamina ayuda al cuerpo a utilizar las grasas almacenadas, así como a crear glóbulos rojos. Buenas fuentes de vitamina B12 para un vegano incluyen levadura nutricional Red Star, bebidas de soya fortificadas y alternativas de carne fortificada como hamburguesas de pollo y vegetales sin carne.

La vitamina D es necesaria para el cuerpo porque no solo ayuda a evitar la depresión estacional y ayuda a regular la química del cerebro, sino que también ayuda a la absorción y convierte el fósforo y el calcio en componentes útiles que ayudan a fortalecer los huesos y los dientes. Las fuentes veganas de vitamina D incluyen las margarinas no hidrogenadas y los productos fortificados y veganos.



Además, el sol. Sal afuera y toma un poco de sol.

Hablando de calcio, ese es otro de los nutrientes controvertidos que supuestamente los veganos no tienen lo suficiente. El calcio es necesario para la salud de los huesos y los músculos, y ayuda con las contracciones musculares, como el latido de su corazón. Existen numerosas fuentes de calcio para los veganos, y algunos de ellos son el yogur de soja, bebidas fortificadas no lácteas, frijoles blancos, mantequilla de sésamo (también llamado “tahini”), melaza, bok choy, okra, higos y jugo de naranja fortificado.

El zinc es otro mineral en el que muchas personas son deficientes, y hay muchas fuentes para aquellos que eligen un alimento vegano como estilo de vida. El zinc es necesario para el desarrollo y crecimiento básico, y también ayuda a fortalecer el sistema inmune y curar las heridas infligidas en el cuerpo.

Buenas fuentes de zinc para los veganos incluyen los guisantes, las lentejas, los frijoles secos, las pecanas, la mantequilla de anacardo, la mantequilla de maní, las semillas de calabaza y los granos enteros fortificados.

El último nutriente del que muchas personas son deficientes y que se puede proporcionar en una dieta vegana es el ácido linolénico. Si no

reconoce ese nombre, entonces probablemente lo reconocerá por su otro nombre, el ácido graso omega-3.

Los omega-3 son importantes para el desarrollo de los nervios, los ojos y el cerebro, pero también son útiles para prevenir enfermedades del corazón y eventos cardíacos. Hay algunas fuentes maravillosas para los veganos, algunas de las cuales incluyen aceite de linaza, aceite de soja, aceite de canola, linaza molida, tofu y nueces.

## CUÁNDO TOMAR SUPLEMENTOS?



Si eres un atleta, o te ejercitas intensamente mientras adopta un estilo de vida vegano, los suplementos suelen ser algo que se incluye en el régimen de salud, sin importar qué. Los veganos, sin embargo, tienen que tener mucho cuidado con los tipos de suplementos que eligen tomar. Muchos suplementos en el mercado tienen aditivos de subproductos animales para ayudar en su preservación y vida útil, y pueden causar estragos en el cuerpo de un vegano si ya han estado durante un período prolongado de tiempo sin consumir productos animales o subproductos.

Si usted es un comedor quisquilloso, todos los nutrientes y vitaminas enumerados anteriormente serían maravillosos para su rutina matutina o vespertina. Solo asegúrese de encontrar un distribuidor vegano de estas vitaminas para mantenerse dentro de los límites de su dieta.

Para la mayoría de los veganos, una multivitamina básica vegana certificada que incluya B12 será suficiente. Esas multivitaminas contienen zinc, yodo, vitamina C, ácidos grasos omega-3, así como una gran cantidad de micronutrientes de los que su cuerpo puede beneficiarse. Sin embargo, si eres alguien que está comiendo un estilo de vida vegano y entrenando o ejercitándose regularmente, entonces se recomienda que encuentre un aminoácido de cadena ramificada (BCAA) que sea vegano para ayudar a su cuerpo a recuperarse del golpe que sus músculos están teniendo con tus sesiones de entrenamiento.

Estos BCAA ayudarán a su cuerpo a reponer los músculos que se están rompiendo y fortaleciendo en lugar de simplemente perder su fuerza. También ayudará a mantener sus huesos fuertes durante el entrenamiento.

La verdad del asunto es que eliminar grupos enteros de alimentos de su cuerpo, mientras más sano, inevitablemente creará agujeros en los nutrientes que está recibiendo. Nuestra conocida pirámide dietética que los niños aprenden en la escuela no se enfoca en mantener su cuerpo saludable para el largo plazo, sino que está ahí para asegurarse de obtener la cantidad correcta de vitaminas y minerales diariamente.

En otras palabras, nuestra pirámide alimenticia no está construida pensando en la salud corporal, sino en la salud de los nutrientes.

Y si, hay una diferencia.

Esto significa que los suplementos serán necesarios. ¿Cómo sabrá si necesita suplementos? Comience por encontrar una multivitamina básica amigable con los veganos que pueda tomar a diario (y un BCAA vegano-amigable si está entrenando regularmente), y vea cómo se siente su cuerpo. Si hay una lista descrita anteriormente cuyos alimentos simplemente no puede soportar, entonces ese es un nutriente individual y / o vitamina que probablemente requerirá su propio suplemento diario.

Pero, ahora que tiene toda esta información, es hora de abordar la última parte informativa antes de hablar sobre “hacerse vegano” y lo que eso conlleva, y esta última parte aborda el trabajo intimidante del ejercicio y lo que significa. Nos vemos en el siguiente capítulo

# CAPÍTULO

# 5

## EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL GUERRERO VEGANO



## CAPITULO 5: EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DEL GUERRERO VEGANO

Empezar y volverse activo puede ser difícil para muchas personas sin importar la dieta que tomen. La falta de motivación, la obesidad mórbida, las limitaciones de tiempo y otros problemas hacen que sea muy fácil para las personas no encontrar tiempo o no encontrar la energía para motivarse a moverse. Cada persona es un caso único y no hay una solución única que se adapte a todos. Sin embargo, si ha elegido adoptar una dieta vegana, entonces ya ha dado un paso en la dirección correcta para la salud de su cuerpo a largo plazo.

Esto significa que el siguiente paso importante será averiguar qué tipo de plan de entrenamiento puede utilizar

## LA INICIACIÓN DEL GUERRERO



Una manera muy común para que los principiantes comienzen a hacer ejercicio es empezar fácil. Por lo general, esto significa salir al exterior y caminar por periodos cortos de 10 minutos o darse el lujo de obtener una membresía en el gimnasio e ir y caminar en una cinta rodante durante 15 minutos. Para las personas que desean hacer algún tipo de entrenamiento muscular, pueden hacer ejercicios particulares desde la comodidad de su hogar.

Otra faceta importante es mantenerte motivado durante tus ejercicios. La manera más popular en que las personas se mantienen motivadas es a través de la música, pero también pueden utilizar la televisión

para ayudarlo a desarrollar el hábito de hacer ejercicio de manera regular. La clave para asegurar su viaje de ejercicios en una dieta vegana es asegurarse de incorporarlo como hábito.

Para culminar tu camino en tu viaje hacia una mejor salud, debes elegir algún plan de entrenamiento. Este será un plan que puedas seguir semana a semana y que se pueda adaptar fácilmente a medida que tu cuerpo se vuelve más eficiente en el uso de su energía y se vuelve generalmente más fuerte. A pesar de que estás comiendo un estilo de vida vegano, todos tus grupos musculares de alguna manera deben ser ejercitados. Esto incluye tu abdomen, tus muslos y todos los músculos de tu espalda y brazos. Simplemente hacer nada más que ejercicio cardiovascular no lo fortalecerá, y no es un uso eficiente de las calorías que le está dando a su cuerpo.

## **CONSEJOS DIETÉTICOS PARA VEGANOS**

Una de las cosas que la gente debe tener en cuenta cuando se hace ejercicio con una dieta vegana es que tendrá que alimentar más a su cuerpo para mantener su energía. Los personas tradicionales consumen cantidades masivas de proteínas de acuerdo a su programa de entrenamiento porque la proteína de origen animal permanece en el cuerpo por más tiempo. Esto significa que una persona que come

carne y subproductos animales podría ir a un restaurante y disfrutar de una buena comida, y aún así tener ese combustible dos horas más tarde cuando decidan ir al gimnasio.

Los veganos no tienen este tipo de ventaja.

Debido a que las fuentes de proteína a base de plantas no se absorben tan fácilmente en el cuerpo, ni se mantienen durante tanto tiempo como las fuentes de proteína a base de carne, esto significa que se debe administrar algún tipo de energía al cuerpo dentro de los 30 minutos del ejercicio que eliges hacer y no solo eso, sino que generalmente debes reponer esa acumulación de energía después de entrenar. Esto no significa que tenga que comer toda una comida antes y después de su entrenamiento. Esto simplemente significa tener un bocadillo, un jugo o un batido de algún tipo que deben ingerirse 30 minutos antes y no más de 30 minutos después de tu entrenamiento.

## LA GUÍA CARDIOVASCULAR

El cardio es una parte imprescindible de un régimen de entrenamiento para un vegano porque ayudará a mantener tus niveles de azúcar en la sangre a raya por la cantidad de carbohidratos que tomará en este

tipo de dieta. Lo que pasa con una dieta vegana es que a pesar de que elimina grupos de alimentos, no designa una cantidad específica de ingesta de calorías o carbohidratos que deba consumirse durante el día. Por lo tanto, el ejercicio cardiovascular y todas sus ramificaciones ayudarán a un individuo a regular su nivel de azúcar en la sangre cuando trate de determinar la ingesta calórica adecuada para su cuerpo.

Cosas como caminatas de 15 minutos al aire libre, caminatas de 15 minutos en la cinta, 30 minutos de natación, clases de ciclismo e incluso yoga que puedes hacer en la comodidad de tu hogar. Todos cuentan como fuentes legítimas de cardio. Debes implementarlas al menos tres veces a la semana

## ENTRENAMIENTO DE FUERZA PARA VEGANOS



El entrenamiento de fuerza para sus músculos y sus huesos también debe incorporarse en su entrenamiento, y debe durar entre 30 y 45 minutos cada vez que

vaya a hacerlo. La razón por la que no debes pasar más de 45 minutos

es porque puede ser demasiado agotador para los grupos musculares en los que trabajas, y puede causar daños que te impidan hacer ejercicio. No debe trabajar todos los grupos musculares más de dos veces a la semana porque esto también asegurará que mantenga un desarrollo muscular uniforme sobre todos los músculos de su cuerpo sin sobrecargarse ni lastimarse.

Para aquellos que recién están comenzando su entrenamiento de fuerza, pueden realizar pesas simples en la comodidad de su hogar. También pueden hacer sentadillas de peso corporal y aumentos de pantorrillas para trabajar la mitad inferior de su cuerpo. Cosas como lagartijas y abdominales funcionarán con los brazos y la parte superior de la espalda y el abdomen, y la plancha abdominal es una forma realmente buena para involucrar cada músculo de tu cuerpo.

Y todo se puede hacer desde la comodidad de tu hogar.

El entrenamiento de fuerza es un poco más fluido en cuanto a la frecuencia de implementación a lo largo de la semana porque está menos adaptado a la cantidad de veces, ya que simplemente "lo haces" y se adapta al tiempo que has calculado para trabajar un grupo específico de tu cuerpo.

Recuerda: durante la semana de entrenamiento de fuerza, debes asegurarte de trabajar cada músculo de su cuerpo dos veces.

Ya sea que programes entrenamiento de fuerza todos los días o programes entrenamiento de fuerza tres veces por semana, no importa. Lo que importa es la cantidad de tiempo de tu entrenamiento de fuerza y la duración en que te enfocas en los principales grupos musculares cada semana.

## **Planes de entrenamientos alternativos**

Hay otras formas en que puede incorporar el ejercicio a tu estilo de vida que son menos tradicionales y más convenientes para los estilos de vida familiares. Hacer deportes, escalar un árbol con tus hijos o tu familia, gimnasia y bandas de resistencia son todas formas maravillosas de mejorar tu plan de entrenamiento sin ir a un gimnasio. También hay ciertas clases que puedes llevar a cabo en la comunidad que tienen el potencial de acercarte a muchas otras personas de ideas afines, como las artes marciales y el kickboxing. Estos entrenamientos son geniales porque no solo incorporan entrenamiento cardiovascular y de fuerza, sino que también mejoran la fortaleza de tus huesos.

Ahora, vamos a revisar el capítulo mas importante del

CAPÍTULO

# 6

SER  
VEGANO



## CAPÍTULO 6: SER VEGANO

El primer paso para cualquier cambio en el estilo de vida es hacer una investigación. Sin embargo, ya hemos hecho el trabajo pesado por tí. ¡Así que! Si ya has decidido dar el paso para empezar a comer vegano. Ya habrá limpiado su casa de todos los productos y subproductos animales y ha llenado su hogar con muchas cosas de acuerdo con la lista de alimentos descrita anteriormente.

¿Ahora qué?

### **¡Ser Vegano, no quiere decir morirse de hambre!**

Comprenda una cosa: se supone que tu cuerpo no tiene hambre. Si le está dando a su cuerpo una gran cantidad de alimentos saludables llenos de nutrientes, perderá peso fácilmente. 4.000 calorías de comida chatarra y 4.000 calorías de frutas frescas, verduras y legumbres son dos cosas completamente diferentes, y su cuerpo perderá peso debido a estos últimos en lugar del primero. No piense que adoptar una dieta vegana para perder peso o ayudar a su salud a largo plazo significa pasar hambre.

Tome un refrigerio si tiene hambre entre las comidas.

## **Escuche a Su cuerpo**

El tener conciencia es también muy importante al "hacerse vegano". Saber escuchar tu cuerpo e interpretar lo que quiere es imperativo para poder darle los nutrientes que anhela a diario. Para la mayoría de las personas, es fácil distinguir entre cuando el cuerpo está sediento y cuando tiene hambre. Sin embargo, para muchas de estas "otras personas", le puede ir mal cuando el cuerpo tiene hambre, y no tiene como atender un antojo en particular. Estar en sintonía con tu cuerpo y ser capaz de interpretar sus necesidades a través de las señales cerebrales que se están formando a través de tu sistema es vital para convertirte en vegano.

Y no solo eso, es vital también convertirte en un individuo bien enfocado.

## **Empezar hoy el cambio al estilo de vida vegano**

Para muchos, implementar un estilo de vida no es algo que simplemente se pueda "hacer". Al igual que el hecho de saltar en un

solo pie, siempre los llevará por el camino del fracaso. Si eres del tipo de persona que puede tirar o donar toda la comida de tu cocina, y volver a llenarla y comenzar con tu nuevo estilo de vida en su alimentación con fuerza mañana, entonces es más probable que tengas éxito.

Pero, no todos son así.

Para aquellos que no son así, aquí hay algo que pueden hacer: ve a tu cocina y haz un balance de todo lo que no va a ser necesario para un estilo de vida vegano. Todas las carnes, azúcares refinados, refrigerios y subproductos animales deben escribirse en esta lista, y luego debe poner esta lista en algún lugar donde pueda verlo todos los días

Ahora, cada vez que vaya de compras, tache dos artículos de la lista que no comprará y, en su lugar, reemplácelos con algo para su nueva dieta basada en vegetales que incorporará regularmente en su cocina. Por ejemplo, si abandonas las papas fritas y la salsa, y opta por algo crujiente, como zanahorias, y luego compra todos los ingredientes necesarios para preparar tu propia salsa.

Otro consejo es comer antes de ir de compras. Si ingresas a una tienda de comestibles con hambre, será mucho más difícil mantenerte con tu lista de compras veganas si pasas constantemente por la comida

chatarra y los pasillos de dulces. También le conviene, al menos durante los primeros viajes, escribir su lista de compras y llevarla consigo. Ya sea que lo anote en su teléfono o lo escriba físicamente en una hoja de papel, tener esa responsabilidad frente a tí, te ayudará a mantenerte en el buen camino.

Hacer estos pequeños cambios en tu dieta te ayudará a habituarte con la dieta a largo plazo, lo que le dará avances positivos en su salud a largo plazo que no solo le ayudarán a perder peso, sino que le ayudarán a mejorar la eficiencia de su cuerpo y a sanar sus órganos y sistema inmune Toma tiempo adaptarse a un cambio de dieta como este, así que asegúrate de tomarlo con calma.

Comprenda que el 70% de este proceso es mental, y superando tus barreras mentales te ayudarán a llegar a un punto en el que un estilo de vida vegano no es simplemente una "dieta", sino una nueva forma de vida.

Algunos hábitos diarios que puede comenzar a implementar consisten en preparar tus bocadillos antes de consumirlos, planifica tu comida durante la semana, designa un día a la semana para ir de compras y siempre probar nuevos alimentos y aprender. Prepara tus bocadillos

antes de desearlos así evitarás que pongas en peligro tu nueva forma de comer, y planificar las comidas de tu semana te ayudará a evitar que caigas presa de la conveniencia de la comida para llevar.

No solo eso, sino que al designar un día a la semana para la tienda de comestibles ayudará a tu billetera, ya que podrás usar todos los productos frescos que hayas comprado antes de que se marchiten y malogren. Una dieta vegana, en el largo plazo, es realmente mejor para su billetera si puede minimizar el desperdicio de alimentos comprando todas las semanas en lugar de hacerlo cada vez que reciba su cheque de pago.

## **Alimenta tu mente diariamente**

Pero, lo más importante es siempre seguir aprendiendo. Compre un libro cada cierto tiempo sobre la dieta vegana y léalo para ver si hay alguna información nueva. Investigue sobre frutas y verduras exóticas que puede probar en el nuevo restaurante que se abrió en el centro de la ciudad. Investigue y escuche a otros prominentes atletas veganos e individuos veganos para ver qué funciona para ellos.

Al igual que cualquier otra forma de comer, el veganismo y la dieta vegana no es una entidad estática. Si esta comiendo las mismas cosas día tras día

sin intentar nuevas cosas o implementar nuevas tácticas se volverá aburrido.

No solo eso, puede crear problemas nutricionales masivos en su dieta.

Siga estos pasos y hábitos necesarios para implementar una dieta vegana y estará en camino de mejorar su salud a largo plazo, perder peso, ayudar al medio ambiente e incluso aprovechar una reserva de energía y fuerza que no sabía que podría tener.

## **CONCLUSION**

Convertirte en un guerrero vegano tiene que ver con la fuerza, la agudeza mental y la determinación. Se requiere dedicación y conocimiento para representar de forma adecuada y saludable un estilo de vida vegano, así que asegúrate de nunca dejar de aprender sobre la dieta y todo lo que conlleva.

Hay muchos mitos flotando por ahí que difunden y perpetúan información falsa cuando se trata de un estilo de vida vegano. Si estás nervioso por tener que tomar suplementos, entiende esto: los no veganos son los mayores consumidores de suplementos en el mercado.

¿Por qué?

Porque a pesar de que comen productos animales y subproductos, todavía son deficientes en su ingesta de vitaminas y minerales debido a una reducción masiva de frutas y verduras. Muchos comensales tradicionales suponen que los productos y subproductos animales les darán todo lo que necesitan, y eso simplemente no es cierto. Los comensales tradicionales no solo consumen demasiada proteína, sino que también se deshacen de sus reservas de energía debido a la falta de una nutrición adecuada.

Al convertirse al estilo de vida vegano ayuda al medio ambiente, pero esta no es la única razón para adoptar esta dieta. Varios estudios de investigación que se han llevado a cabo han contrastado una dieta vegetariana con muchas otras dietas, como la vegetariana, una dieta tradicional, una dieta baja en carbohidratos, una dieta alta en grasas e incluso una dieta alta en proteínas. Los participantes de una dieta vegana no solo perdieron 9.3 libras más en promedio que cualquier otra persona de cualquier otra dieta examinada, también notaron un equilibrio drástico en sus niveles de azúcar en la sangre, su frecuencia cardíaca y su presión arterial.

No permita que nadie lo convenza de que "ser vegano" de alguna manera arruinará su fortaleza. Las hermanas Williams, jugadores profesionales de fútbol de la NFL, boxeadores e incluso atletas de la MMA son solo algunos de los miles de atletas que consumen una dieta basada en vegetales. Muchos de esos atletas han descubierto una fuerza que no sabían que tenían, y le han dicho a las personas una y otra vez que nunca habrían desbloqueado esa fortaleza si no hubieran adoptado un estilo de vida de alimentación basado en plantas.

La proteína no lo es todo para la fuerza. Se necesitan grandes cantidades de micro y macronutrientes para mantener los músculos y los huesos a nivel celular. Una dieta vegana diversificada te da muchos de ellos para que puedas mantenerte saludable en el gimnasio, y

todos esos micro y macronutrientes también te permiten tener más energía, por lo que la recuperación del gimnasio y de cualquier otro régimen de ejercicios será un poco más rápido



El ejercicio es algo que necesita implementar en una dieta vegana. Ya sea que salga a caminar por 15 minutos todos los días o comience su rutina con un régimen de entrenamiento de 2 horas para construir y tonificar los músculos, debe asegurarse de que ocurran dos cosas: debe asegurarse de que sea un plan estable que pueda manejar, y debe asegurarse de que todas las necesidades de su salud se están ejercitando. Esto significa que solo cardio o simplemente

levantamiento de pesas no va a funcionar. Tiene que haber una combinación saludable de ambos para poder tener éxito con el ejercicio mientras se adopta un estilo de vida vegano.

La forma más popular de adoptar esto es hacer ejercicio 6 veces a la semana, con tres días basados en cardio y tres días basados en músculos. Ese entrenamiento cardiovascular puede variar desde caminar alrededor de su cuadra hasta nadar durante una hora, y ese entrenamiento de fuerza puede variar desde hacer sentadillas y flexiones en tu propia casa hasta ir al gimnasio y utilizar sus máquinas de pesas.

Lo que sea que elijas hacer y lo que encuentres que funciona para ti, mantente firme.

Espero que este libro simplemente te haya educado y te haya ayudado a sentirte más cómodo con la idea de comer vegano.

El siguiente paso es implementarlo! Ya sea que lo haga paso a paso o que comience a todo marcha mañana, el siguiente paso es la implementación física. Y te prometo que puedes hacer esto. Eres más fuerte de lo que crees.