

Muły i Brokuły

Czyli Funkcjonalny Dzik na Roślinnej Diecie.

Szymon Urban swoją popularnością i rezultatami treningowymi pretenduje do miana męskiej Ewy Chodakowskiej. Od czterech lat jest wegesportowcem, który swoje mięśnie zbudował na brokułach. Przekonuje, że i tak się da, odczarowując sławetnego kurczaka z ryżem.

Wartościowe białko udaje się na spokojnie uzyskać również z roślin, dając przy tym ważny i potrzebny odpoczynek wątrobie. Nie jest też tak, że jedzenie wege za każdym razem zdrowe. Są zestawy jarskie wyjątkowo tłuste, a tym samym niekoniecznie już takie fit.

Sportowa sylwetka sportowca i trenera personalnego wyraźnie pokazuje, że przy odpowiednio dobranej diecie i motywacji własnej uda się uzyskać podobne rezultaty przy zachowaniu zdrowego rozsądku.

Autor: aneszka

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl