

W zdrowym ciele zdrowy duch!

Zdrowa dieta roślinna to jedno, ale bardzo ważny dla organizmu jest też wysiłek fizyczny. By zapewnić zdrowie nie musi być on wcale ekstremalny, wystarczy trzy razy w tygodniu lekko się zmęczyć.

Dobrze skomponowana dieta roślinna **dostarcza moc** niezbędnych składników mineralnych i witamin. Należy pamiętać o suplementacji **witaminą B12**, która według najnowszych badań nie występuje w produktach roślinnych. W okresie jesienno-zimowym warto również suplementować **witaminę D**. Na jej niedobory narażonych jest ponad 90% Polaków, niezależnie od stosowanej diety.

Dieta roślinna opiera się na następujących grupach pokarmowych pełnych ziarnach zbóż (ryż, makaron, pieczywo, kasze), owocach, warzywach, roślinach strączkowych oraz orzechach, nasionach i pestkach.

Orzechy, zboża i rośliny strączkowe to doskonałe źródło białka. Różnorodna dieta roślinna, uwzględniająca wszystkie powyższe produkty dostarcza pełen profil aminokwasów, czyli wysokowartościowe białko. Jeżeli jesteś osobą aktywną fizycznie, zwiększ jedynie podaż kalorii, włączając do diety choćby więcej owoców.

Niezbędne nienasycone **kwasy tłuszczowe omega 3** znajdziesz np. w mielonym siemieniu lnianym, chia czy orzechach włoskich. Tańsze i zdrowsze od ryb, bo bez dodatku rtęci i ołowiu. Wapń znajdziesz w zielonych warzywach (brokuły, brukselka, jarmuż itd.), migdałach, pestkach słonecznika i ziarnach sezamu i maku. Żelazo uzyskasz m. in. z roślin strączkowych, zieleniny, rodzynek, a także pełnoziarnistego chleba.

Witamina C zawarta w wielu owocach i warzywach, znacznie polepsza wchłanianie żelaza.

A co zamiast pasztetu na śniadanie?
- pasztet sojowy, hummus, awokado,
jaglanka, owsianka, tofucznicza
czy smoothie!

W internecie znajdziesz dużo
mnóstwo kulinarnych vege blogów
(także vege kulinarno-sportowych).

zostanwege.pl



Jesteśmy bandą biegaczy zwiariowanych na punkcie sportu i diety roślinnej.

Biegamy szybko, wolno, długo, krótko, na zawodach, w parku i dookoła bloku. Są wśród nas weganie i wegetarianie w różnym wieku i na różnym poziomie sportowym.

Różnorodność ta jest naszą siłą.

Lubimy zdrową rywalizację, ale niedzielni biegacze też się czują z nami świetnie. Chętnie podzielimy się z Tobą doświadczeniami, wiedzą i powitamy jako nowego Vege Runnersa.

Forma członkostwa jest luźna. Najważniejsze, że identyfikujesz się z naszą ideą. Pojawiamy się na różnych imprezach sportowych i mamy sporo sukcesów w startach indywidualnych i drużynowych (złoto w Grand Prix Warszawy, srebro w Maratonie Warszawskim).

Nasza motywacja

Dla siebie, dla zwierząt, dla świata - staramy się popularyzować sport wśród vegusów i dietę roślinną wśród sportowców. Przełamujemy mit mięsa jako niezbędnego w osiągnięciu dobrych wyników sportowych. Wspólne bieganie daje nam mnóstwo radości, zdrowia i satysfakcji. Mamy nadzieję, że razem czynimy świat bardziej zielonym i przyjaznym.



Bądź częścią zespołu

Chcesz zacząć przygodę z bieganiem lub ją kontynuować? Dołącz do naszego Zielonego Gangu!

Zapisując się na zawody dumnie wpisz nazwę klubu „Vege Runners”. Wejdź na naszą stronę, żeby dowiedzieć się o nas więcej i sprawdzić aktualności.

Możesz tam też znaleźć praktyczne porady i zakochać się w naszych klubowych, sportowych gadżetach. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania pisz do nas przez fejsa albo maila lub zaczeć nas na imprezach sportowych czy vege wydarzeniach.

Poznasz nas po biało-zielonych koszulkach z marchewkową błyskawicą.

vegerunners.pl

Vege

Runners

- lekkostrawne pożywienie umożliwia trening wcześniej po posiłku
- lekki posiłek nie obciąża dodatkowo regenerującego się organizmu
- duża dostępność zdrowych tłuszczów
- wysokie skoncentrowanie składników odżywczych
- ograniczenie ryzyka wystąpienia chorób cywilizacyjnych
- trudniej o przyrost zbędnej tkanki tłuszczowej
- świeże owoce i warzywa pomagają nawodnić organizm
- obfitość węglowodanów w diecie

- wzmacnia serca
- poprawia stan całego układu krążenia
- poprawia ogólny stan zdrowia
- powoduje wzrost odporności organizmu
- sposób na odstresowanie
- zapewnia samopoczucie i świetną zabawę :)
- utrzymanie dobrej sylwetki
- zrzucenie zbędnych kilogramów
- wzmacnia stawy i kości
- buduje pewność siebie
- wyciąga z domu, pozwala odkrywać świat

Amerykańskie Stowarzyszenie Dietetyczne wyraża opinię, że odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety ściśle wegetariańskie, czyli wegańskie, są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne przy zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób. Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęctwa, dzieciństwa, dojrzewania oraz sportowców.