

Com certeza, essa é uma das dúvidas que mais se tem em ambientes de crossfit. **Como ser vegano e crossfiteiro?** Essa é uma pergunta complicada e que exige alguma pesquisa para se responder da forma correta. Mas respondendo logo de cara, com o preparo certo, é muito possível ser vegano e crossfiteiro! Esse post vai falar um pouco mais sobre esse assunto.

Veganismo e crossfit

Como você já está habituado com as teorias e práticas do Crossfit, vamos usar esse começo para explicar o que é o veganismo. **Mais do que uma escolha por uma alimentação mais saudável** (partindo do ponto de vista de quem é vegano), **o veganismo acaba se configurando como um estilo de vida.**

De acordo com a “The Vegan Society”, entidade vegana mais antiga do mundo que fica sediada na Inglaterra, **o Veganismo é “uma forma de viver que busca excluir, na medida do possível e do praticável, todas as formas de exploração e de crueldade contra animais, seja para a alimentação, para o vestuário ou para qualquer outra finalidade. [...]”**. No entanto, uma coisa que todos nós temos em comum é uma dieta baseada em vegetais, livre de todos os alimentos de origem animal, como: carne, laticínios, ovos e mel, bem como produtos como o couro e qualquer produto testado em animais.”

Por não consumirem alimentos que sejam derivados de animais, o senso comum acerca do assunto pode “afirmar” que uma pessoa vegana não pode fazer crossfit por vários motivos. Por exemplo, a falta de proteína na dieta. Temos prazer em dizer que essa informação não é verdade! **Atletas de altíssimo rendimento e resultado como as tenistas Serena e Venus Williams são veganas!** Isso prova que é possível conseguir alto rendimento em seu treinamento, mesmo sendo vegano. Para isso, além de muita disciplina, você deve seguir as dicas que vamos te dar agora!

Fique de olho

Os veganos praticantes de crossfit precisam ter total atenção com a alimentação. Uma das dicas que é dada pelos especialistas é a **aposta na dieta paleolítica, essa dieta é centrada em alimentos que favorecem o emagrecimento de forma natural.** Entre os alimentos presentes nessa dieta e que podem ser consumidos pelos veganos, estão **os vegetais; tubérculos como batata-doce e inhame; frutas oleaginosas como castanhas e nozes, além de óleo de coco e abóbora.** Como uma parte dessa dieta gira ao redor de alimentos

derivados de animais, **você pode trocar as proteínas das carnes por soja, lentilha e grão de bico.**

Para os crossfiteiros veganos que estão preocupados com a dieta para a atividade física, também temos algumas dicas. Você deve focar sua alimentação para a obtenção de nutrientes, tudo isso de forma balanceada. **Para repor a quantidade de carboidrato perdido durante a atividade, aposte em velhos amigos como pães, macarrão e batata. Como reposição das proteínas, como dissemos anteriormente, inclua feijão, soja e lentilha na sua dieta.**

Gostou de conhecer um pouco mais sobre como pode funcionar um vegano no universo crossfitter? Ficou alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até o próximo post!