



WNZO:043: VeganWorkout – dieta wegańska dla aktywnych fizycznie.

Opis odcinka:

<http://www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p043>

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* **odcinek czterdziesty trzeci**. To nagranie będzie o *wegańskiej diecie u osób aktywnych fizycznie*. Ja nazywam się Michał Jaworski i w tych audycjach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli choć troszkę albo troszkę bardziej zależy Ci na tym, czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Cześć! Witaj w kolejnym odcinku podcastu na blogu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. Na początku podzielę się z Tobą bardzo dla nas – to znaczy dla mnie i dla Tatiany – radosną nowiną. Jeżeli jesteś stałą słuchaczką lub słuchaczem podcastu, to wiesz, że na początku czerwca 2016 roku organizowaliśmy z Tatianą *Wyzwanie*. Wyzwanie - trzy dni na warzywach. Zainteresowanie tym wydarzeniem przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. Już teraz powiem, że na listę chętnych zapisało się 1043 osoby i przebiegło ono naprawdę w niesamowicie pozytywny sposób. Więcej o tym wydarzeniu, jego przebiegu i planach, jakie w związku z tym mamy, powiem na końcu tego podcastu. Przechodząc już do tematu tego odcinka – nie wiem czy Ty również, ale ja mam wrażenie, że coraz więcej osób uprawia aktywność fizyczną. Wcześniej rano albo wieczorem ja coraz częściej widzę osoby biegające, coraz więcej osób widuję również jeżdżących na rowerze i to regularnie, na przykład dojeżdżających do pracy. Równocześnie coraz częściej spotykam osoby, które z różnych powodów wyraźnie ograniczają lub wręcz rezygnują z jedzenia produktów odzwierzęcych. Pytanie – czy da się to wszystko pogodzić, to znaczy uprawianie aktywności fizycznej i niejedzenie produktów odzwierzęcych? Jak się zapewne domyślasz – tak. Da się to pogodzić, a nawet da się bez produktów odzwierzęcych uprawiać sport, nawet zawodowo. Jednak trzeba to robić mądrze, trzeba to robić z głową. O tym jak pogodzić weganizm z uprawianiem aktywności fizycznej rozmawiam z *Emilem Stanisławskim*, współzałożycielem portalu *Vegan Workout*. Zapraszam!

Emil: Cześć! Cześć!

Michał: Przedstaw się proszę - jakie są Twoje zainteresowania, czym się zajmujesz?

E: Nazywam się Emil Stanisławski. Na codzień prowadzę portal *Vegan Workout*, który zakładałem ze swoją dziewczyną. W tej chwili prowadzę również zajęcia z odważnikami kulowymi, czyli z kettlebells w *Akademii Kettlebells Warszawa* i współpracuję z *Fundacją Viva - Akcja Dla Zwierząt*.

M: Dziękuję bardzo. Wiem również, że jesteś od jedenastu lat weganinem.

E: Znaczący jestem weganinem *od sześciu lat*, a od jedenastu lat w ogóle nie jem mięsa. Czyli w ramach tych jedenastu lat, sześć lat to jest weganizm.

M: Dobrze, to może doprecyzujmy - czym jest weganizm?

E: Weganizm to jest po prostu *dieta*, z której staramy się maksymalnie zminimalizować udział *produktów odzwierzęcych*. Generalnie staramy się wyeliminować je z jadłospisu, czyli jest to dieta po prostu oparta o *produkty roślinne*.

M: Rozumiem. Powiedziałeś również, że jesteś współzałożycielem *Vegan Workout*...

E: Tak jest...

M: Co to jest?

E: To jest *portal* dotyczący *diety roślinnej w sporcie* - tak najogólniej mówiąc. Jest to w tej chwili największy taki portal w Polsce, w którym z jednej strony piszemy o *diecie roślinnej* w kontekście sportu, ale nie tylko - w kontekście też tego jak ją w ogóle sobie *skonstruować* tak na codzień dla przeciętnej osoby, ale też piszemy o niej w kontekście właśnie *aktywności fizycznej*, ale też o samych *treningach*, przedstawiamy sylwetki *sportowców-vegan* w Polsce i na świecie. Staramy się być takim, jakby powiedzieć, kompendium wiedzy na ten temat.

M: O tym za chwilę porozmawiamy i to rozwiniemy, bo wokół sportowców i niejedzenia mięsa narosło wiele mitów. Natomiast ja jeszcze się wróć krok wcześniej - co spowodowało, że na początku stałeś się wegetarianinem, a później weganinem?

E: To znaczy to było tak, że to były *kwestie etyczne* - tak generalnie w 100%. Nie przejmowałem się za bardzo jakimiś kwestiami zdrowotnymi wtedy. Po prostu zauważyłem gdzieś tam przy okazji przeglądając Internet, szukając jakiś informacji, trafiłem na jakieś filmiki z rzeźni, z ferm przemysłowych - no jakby to co zobaczyłem stało w sprzeczności jakby z moim podejściem do zwierząt, które uważałem, że generalnie nie powinno się ich krzywdzić bez powodu. No i zacząłem szukać więcej informacji na temat wegetarianizmu. Ja bardzo lubiłem jeść mięso wtedy, generalnie jadłem głównie mięso, warzyw prawie w ogóle nie jadłem. Więc jakieś dwa lata trwało zanim tak naprawdę się przełamałem i stwierdziłem, że jednak ten wegetarianizm to jest to, co faktycznie będzie zgodne z moim jakby poczuciem etyki.

M: A ile lat wtedy miałeś?

E: To była *pierwsza klasa liceum*, koniec pierwszej klasy liceum - więc to jest wtedy szesnaście lat, coś takiego, nie wiem nawet.

M: I wtedy przestałeś jeść mięso, a kilka lat później...

E: ...jakieś pięć lat później chyba, na studiach, przestałem jeść też nabiał. Generalnie od początku chciałem być weganinem, tylko nie znałem żadnych wegan, wegetarian też z resztą nie znałem. Więc ten weganizm mi się wydawał taki mega *ekstremalny*. Ale potem zacząłem działać w *Fundacji Viva*, właśnie poznałem *aktywistów*, którzy są weganami, zobaczyłem, że to są normalni ludzie. Potem poznałem moją *dziwczynę*, która była weganką już z pięć lat. Więc tak po prostu przeszedłem na weganizm.

M: Rozumiem. Teraz skupmy się właśnie na tym portalu *Vegan Workout*, o którym wspomniałeś. Zajmujecie się promocją weganizmu wśród sportowców.

E: Znaczący, ja bym powiedział, że zajmujemy się promocją weganizmu wśród osób *aktywnych fizycznie*. Bo sportowiec to jest takie słowo, które mi się kojarzy raczej z osobami, które zawodowo uprawiają sport. Po prostu osoby, które są aktywne fizycznie. A z drugiej strony też chcemy jakoś *propagować aktywność fizyczną* wśród samych wegan.

M: Powiedz Emil - skąd się wzięły mity takie, że na diecie wegetariańskiej albo wegańskiej będziemy mieli *niedobory białka, żelaza, wapnia*?

E: Wiesz co, te mity dotyczące białka, to są jeszcze takie *stare badania* sprzed kilkudziesięciu lat, które były prowadzone na szczurach, kiedy jeszcze nawet nie wiadomo co to są dokładnie *aminokwasy*. No i tam faktycznie wyszło, że te szczury rosły jakoś gorzej na białku roślinnym, ale to wynikało z tego, że to badanie było przeprowadzone kiedy jeszcze nie mieliśmy wiedzy na temat tego czym są same białka. I potem gdzieś tam to zostało i tak cały czas do dzisiaj gdzieś tam funkcjonuje. A te mity na temat *żelaza*, to szczerze mówiąc nawet nie wiem, bo nigdy nie było badań, które by wykazały, że wegetarianie mają niższy poziom żelaza. Raczej faktycznie jest tak, że żelazo roślinne się *gorzej przyswaja*, ale możemy sobie z tym poradzić. Ale to chyba na podstawie tego powstała ta plotka, że wegetarianie częściej chorują na *anemię*, chociaż to nie jest wcale prawda – te statystyki są mniej więcej takie same dla wegetarian i dla osób wszystkożernych.

M: A wapń? Bo jedną z pierwszych reakcji jaką można spotkać, to jest pytanie - a skąd będziesz czerpał wapń?

E: Wapń jest faktycznie *problemem*. Jeżeli o ile białko i żelazo... białko to w ogóle nie jest problemem, żelazo nie powinno być problemem, o tyle wapń - mówimy o diecie wegańskiej, nie wegetariańskiej - może być problemem z tego względu, że wiele osób o nim *zapomina*. To nie jest tak, że nie ma *źródeł wapnia* dobrych, bo są, tylko ich jest kilka. I jeżeli tych kilku produktów nie ma w tej naszej diecie, która i tak wtedy może być urozmaicona, to faktycznie ten *niedobór wapnia* może się pojawić. I on faktycznie występuje częściej u wegan niż u wszystkożerców, ale u wegan którzy przyjmują za mało wapnia. Bo jak ktoś przyjmuje odpowiednie ilości wapnia, to tutaj nie ma *żadnej różnicy*. No więc warto się dowiedzieć, gdzie ten wapń jest i te produkty sobie wrzucić do *codziennej diety*. No bo mówię, może być kolorowo na talerzu, a tych kilku produktów zabraknie i te problemy z wapniem za ileś tam lat się pojawiają.

M: Bo to nie od razu widać, tak?

E: No nie, nie, nie. To nie od razy widać. Poza tym też jest kwestia *witaminy D*, więc generalnie najlepiej sobie badać co jakiś czas *gęstość mineralną kości* po prostu.

M: Dobrze. Jeszcze Cię podpytam później o tym jak tą dietę bilansować...

E: Dobra...

M: Natomiast teraz bym chciał, żebyś powiedział troszeczkę o tym, jak to jest właśnie w świecie sportowców albo u ludzi uprawiających aktywność fizyczną. Możesz podać jakieś *przykłady osób*, które rzeczywiście uprawiają dużą aktywność fizyczną, a są na diecie wegańskiej i sobie świetnie radzą?

E: Tak, no mogę. Generalnie nawet w Polsce teraz ruszyła też kampania „*Jasna strona mocy*” *Otwartych Klatek*, gdzie też miałem okazję współpracować przy tworzeniu materiału do tej kampanii. I tam jest sporo osób, które - owszem część jest na diecie wegetariańskiej, ale są też weganie, którzy... w tej chwili są *ambasadorzy*, którzy uprawiają sporty walki. No więc *sporty walki zawodowo* - czyli startują w zawodach - no są dosyć wymagającym sportem. I są tam osoby, które zdobywają *mistrzostwa* i które są na diecie roślinnej od wielu, wielu lat, często nawet powyżej dziesięciu lat. Więc jak najbardziej te przykłady z własnego podwórka mamy. No i mamy mnóstwo przykładów z *zagranicy*, gdzie ten weganizm jest dużo bardziej... dużo wcześniej zaczęto promować go pod kątem sportowym. I tam mamy osoby, które są weganami na przykład piętnaście lat, dwadzieścia. Moim ulubionym przykładem jest *Mike Mahler*, który jest jednym z takich najstarszych osób, które propagują trening z *kettlebells* - czyli to czym ja się zajmuję - on jest weganinem dwadzieścia, czy *dwadzieścia jeden lat* i jest jednym z największych autorytetów w tej chwili na świecie, jeżeli chodzi właśnie o pracę z kettlami.

M: Właśnie co to jest *kettlebells*?

E: Kettlebells to są takie *odważniki z żelaza*, które ma jakby doczepioną rączkę, dzięki którym możemy ćwiczyć. One pierwotnie, kilkaset lat temu służyły do tego, żeby *ważyć* nimi tam siano i potem ludzie zaczęli sobie nimi ćwiczyć w ramach takiej *rozrywki* gdzieś tam na targach. No i potem zaczęto je stosować w *treningu* dawnych strongmenów i siłaczy. No i tak powoli, powoli zaczęły wchodzić do jakieś rutyny treningowej. Jakiś czas temu wróciły do Europy z popularnością *crossfit'u*, mi się wydaje - że głównie *crossfit* odkurzył różne rzeczy, które kiedyś ludzie ćwiczyli, a potem o nich zapomnieli. Jedną z tych rzeczy były kettle, no i dzisiaj te kettle właśnie możemy ćwiczyć chociażby tutaj w Warszawie. Tak naprawdę taki trening wielu osobom się wydaje, że takie odważniki to można tylko *wyciskać* i w sumie nie bardzo wiadomo co z nimi robić. Tak naprawdę z samych *wariacji* wyciskania jest ponad dziesięć - można ćwiczyć z jednym kettlem, z dwoma kettlami na raz. Tych ćwiczeń podstawowych jest koło sześciu, każdy ma kilka wariacji, można to

łączyć w różne łańcuchy poszczególnych ćwiczeń, także jest tego naprawdę mnóstwo. Jest to bardzo fajny, funkcjonalny trening siłowy.

M: Dziękuję. Teraz wracając do diety wegańskiej i sportowców - powiedziałeś, że mamy przykłady sportowców, którzy już nawet ponad dwadzieścia lat są na diecie wegańskiej. Powiedz na co zwrócić uwagę, uprawiając aktywność fizyczną, aby...

E: To też jakby zależy od tego, na ile to jest amatorska aktywność. Jaka to jest aktywność?

M: Zaczniemy od amatorskiej - ktoś zaczyna biegać.

E: No właśnie, to jest najczęstszy przykład, że ktoś zaczyna biegać – założmy trzy razy, cztery razy w tygodniu. Oczywiście polecam jak ktoś zaczyna biegać, żeby sobie tam włączyć jakiś też *trening siłowy*. Bo sam trening *wytrzymałościowy* – zakładamy, że ktoś biega na długie dystanse - to nie jest najlepszy pomysł, trzeba to jakoś uzupełnić. Ale założmy, że ktoś zaczyna biegać i zaczyna się martwić o dietę. No, generalnie na takim etapie amatorskim, jeszcze zupełnie *początkowym*, to nie jest jakiś szczególny problem, o ile jemy odpowiednio *dużo kalorii* - czyli nie głodzimy swojego organizmu, dostarczamy wszystkie *witaminy i minerały*. No to tak naprawdę nie musimy się przejmować tym ile jemy *białka*, zwłaszcza jeżeli biegamy, bo tutaj nie ma jakiś specjalnych problemów. Nie musimy się martwić o ilość węglowodanów czy tłuszczu. Dopiero ewentualnie potem, jeżeli zaczynamy startować w jakiś zawodach, no to tutaj mogą wchodzić jakieś *tipy treningowe* - typu ładowanie węglowodanami i tak dalej, można bardziej się przyjrzeć swojej kaloryczności. Ale na takim etapie amatorskim, na początku bym się skupił na *dobrym treningu* i jedzeniu *odpowiedniej ilości kalorii*, a dopiero potem się przejmował - wraz ze wzrostem aktywności fizycznej i z jakimś wzrostem zaawansowania - na tym, żeby tą dietę lepiej policzyć.

M: Odpowiednia ilość kalorii to ile?

E: No to zależy oczywiście od wieku, wzrostu, wagi, aktywności fizycznej, trybu życia. Ale generalnie są *kalkulatory* w Internecie. One nie zawsze są dokładne, ale mniej więcej potrafią oszacować ile tych kalorii powinniśmy jeść. No i w zależności od tego czy chcemy przytyć, czy chcemy schudnąć, czy chcemy mieć taką samą wagę, to tam nam ustala *pułap kalorii* – założmy, że jest to 2500. Więc generalnie jedząc 2500 kalorii możemy sobie ćwiczyć w ten sposób jak ćwiczymy, nie zabraknie nam siły, a z drugiej strony nasza waga będzie w miejscu - jeżeli na tym

nam zależy. Jeżeli chcemy zejść z wagi, no to jemy trochę mniej. No i oczywiście nie trzeba tego liczyć codziennie - to tak naprawdę wystarczy *przez tydzień* sobie posiedzieć, policzyć te kalorie i potem już odruchowo, mniej więcej intuicyjnie wiemy ile jemy.

M: Wspomniałeś wcześniej, że zarówno białko, jak i żelazo nie jest problemem na diecie wegańskiej, nawet dla osób, które uprawiają aktywność fizyczną - natomiast wapń może być. Na co zwrócić uwagę właśnie uprawiając aktywność fizyczną lub nawet nie uprawiając, ale będąc na diecie wegańskiej, aby zapewnić odpowiednią ilość wapnia w swoich posiłkach?

E: Najfajniejszą kwestią, najważniejszym produktem, najfajniejszym - jest *mleko roślinne*, które jest *fortyfikowane o wapń* - czyli jest tam dodany wapń. Generalnie myślę, że 90% mlek roślinnych dostępnych w Polsce ma ten dodatek wapnia - to zawsze można sobie sprawdzić na etykiecie. Przynajmniej jeżeli chodzi o mleko sojowe, to ten wapń wchłania się dokładnie w takim samym procencie, jak z mleka krowiego - jest go dokładnie tyle samo. Nie jakiś oszałamiający *procent wchłaniania*, bo to jest około 31-32%, ale generalnie na tle innych produktów, to wcale nie jest zły wynik. Więc tak naprawdę *dwie szklanki* takiego mleka, czy napoju roślinnego załatwiają właściwie sprawę. Nie jest to optymalna ilość wapnia, ale jest to na tyle duża ilość wapnia, że nie zachorujemy na nic. Więc wypijając dwie takie szklanki już mamy załatwione jakby *połowę zapotrzebowania*, no i całą resztę możemy dobijać w ciągu dnia jakimiś innymi produktami. Fajne są na przykład *zielone warzywa liściaste - brokuły*, które mają przyswajalność rzędu 60% wapnia, ale tego wapnia jest oczywiście dużo mniej niż w mleku, więc gdzieś tam to się wyrównuje. *Jarmuż, natka pietruszki, biała fasola, sezam* - tylko niełuskany, nie taki łuskany, czysty biały, bo on ma wtedy tego wapnia bardzo mało, ale taki lekko zabrudzony. *Niełuskany sezam* - też ma bardzo dużo wapnia, tylko fajnie jest go sobie wcześniej trochę zmielić w młynku do kawy, posypać sałatkę owocową, czy posypać na przykład do koktajlu go wsypać. Też *orzechy, migdały* zwłaszcza. I to są takie te grupy pokarmowe, na które bym zwrócił najwięcej uwagi. Ale najwygodniej jest mleko roślinne po prostu wrzucić rano do owsianki, czy tam zrobić z niego koktajl.

M: Dwie szklanki mleka roślinnego dziennie...

E: Tak i to już wtedy możemy być spokojni, że jest ok. Coś tam jeszcze jedząc w ciągu dnia na pewno ten wapń jeszcze podskoczy do góry.

M: Do tego warzywa zielone typu brokuły, jarmuż, pietruszka, sezam niełuskany, zmielony, no i orzechy najlepiej migdały.

E: Tak, tak. No i biała fasola też jest fajnym źródłem wapnia. W porównaniu do innych strączków ma tego wapnia najwięcej.

M: A czy trzeba w jakiś szczególny sposób te produkty z czymś łączyć, aby zachować tą przyswajalność, o której wspomniałeś? Czy też jeszcze może zwiększyć...

E: Czyli jeżeli ktoś ma niedobory - założmy ma niedobory żelaza albo wapnia, no to wtedy musi uważać na przykład na to, żeby po posiłku w którym był wapń nie pić *kawy czy herbaty* albo nie popijać kawą czy herbatą takiego posiłku, bo wtedy zmniejszamy tą *absorpcję wapnia i żelaza*. Ale to są jakby rady dla osób, które już mają jakiś problem. Jeżeli ktoś nie ma problemu, no to nie ma powodu, żeby na zaś martwić się jakimś łączeniem produktów, czy odmawiać sobie herbaty - jeżeli ktoś lubi potem sobie wypić po obiedzie. Natomiast jeżeli ktoś już ma jakieś problemy, no to fajnie zadbać o takie rzeczy właśnie jak tą herbatę - przynajmniej godzinę czy nawet dwie po posiłku. Też starać się wrzucać do każdego posiłku coś co ma *witaminę C*, dzięki czemu ta *przyswajalność żelaza* wzrośnie. I to są takie drobne rzeczy, które mogą pomóc osobom, które już mają jakiś problem. Ale osoby, które generalnie są zdrowe, to nie powinny się takimi rzeczami przejmować specjalnie.

M: A skąd będę wiedział, że mam *problem z ilością wapnia czy żelaza*?

E: No warto *się badać* co jakiś czas, generalnie - niezależnie od diety.

M: To jakie badania?

E: Badania generalnie: *ogólna morfologia*, fajnie sobie zbadać *poziom ferrytyny* i *poziom hemoglobiny* - jeżeli chodzi o żelazo. Bo sam poziom żelaza - jeżeli zbadamy samo żelazo - to tak naprawdę dużo nam nie powie, ale poziom hemoglobiny, ferrytyny już będzie dla nas wskazówką czy jest wszystko ok. No i tą *gęstość mineralną kości* też fajnie sobie tam... niekoniecznie że co kilka miesięcy, ale raz na przykład na dwa lata fajnie sobie zbadać.

M: A jak to fizycznie się odbywa - pomiar gęstości?

E: Jak ja pamiętam, to chyba była jakaś maszyna, do której się wchodziło, czy jakoś Cię skanowała - coś takiego... Tak, coś Cię skanowało, ale nie pamiętam. Ale wyniki były chyba w ciągu paru minut w ogóle gotowe.

M: Ok. Nic inwazyjnego rozumiem...

E: Nie, nie. Nikt nic nie wstrzykuje, nic się nie dzieje, nikt nic nie pobiera. Już morfologia jest bardziej inwazyjna.

M: (śmiech) Tak, muszą dziurkę w żyłę zrobić. Wspomniałeś, wcześniej, że jeżeli ktoś zaczyna biegać to powinien również zwrócić uwagę na *trening siłowy*. Dlaczego?

E: Tak jest. No bo na przykład my dostajemy dużo też takich pytań na Facebook'u od osób, które mówią, że biegają, biegają i *bolą ich kolana* na przykład. I potem się okazuje, że ta osoba, która załóżmy biega od dwóch lat, a nie potrafi zrobić *poprawnie przysiadu*, nie potrafi *zrobić pompki* - takich najbardziej elementarnych ćwiczeń siłowych z masą ciała. W związku z tym prowadzi to do *dysproporcji* w ciele po prostu. Jeżeli ktoś buduje cały czas *wytrzymałość*, a jego mięśnie są w tym czasie *słabe* - są wytrzymałe, ale są słabe - no to ta dysproporcja doprowadzi w końcu do jakiejś *kontuzji*, bólów. Więc no tutaj ten trening siłowy niezależnie od tego co robimy - warto włączyć, *jedną czy dwie sesje w tygodniu*. Ja nie mówię tu o treningu takim jakimś kulturystycznym, bo to są różne rodzaje treningu siłowego. To może być na przykład *trening z kettlebellami*, może być to nawet *trening z masą ciała*, ale jakoś fajnie skonstruowany, żeby te *podstawowe wzorce ruchowe* były opanowane – jak właśnie przysiad, pompka - żebyśmy potrafili to zrobić.

M: Jeszcze wróć do diety osób uprawiających aktywność fizyczną i będących weganami - czy powinni się w jakiś sposób *suplementować*? Już pomijając to fortyfikowane mleko z wapniem.

E: Tak. O ile to jest to suplement w sumie, to można to traktować jako suplement. Natomiast na pewno w przypadku wegan *witamina B12*, *witamina D* - to tak generalnie niezależnie od diety w okresie tym *jesiennie-zimowym* w Polsce. Chociaż można też *latem*, jeżeli ktoś na przykład ma pracę, w której nie wychodzi z biura albo nie wychodzi w jakiegoś klubu, w którym pracuje i generalnie nie może się wystawić na *słońce w południe* – no to też tą witaminę D warto wtedy sobie przyjąć. Fajnym suplementem takim ogólnie sportowym, w kontekście sportowym, jest *kreatyna* - zwłaszcza dla wegetarian i wegan, bo oni generalnie lepiej reagują na kreatynę, bo mają tej kreatyny o wiele po

prostu mniej nie jedząc mięsa, więc ta reakcja jest szybsza. No i to są takie generalnie... z punktu widzenia sportowego kreatyna będzie super, z punktu widzenia samej diety - witamina D, witamina B12. I to na początek jakby w zupełności wystarczy.

M: Czyli podsumowując – na pewno *B12*, *witamina D* w okresie jesienno-zimowym albo całym latem, jeśli ktoś nie ma kontaktu ze słońcem i *kreatyna*, tak?

E: Tak. Kreatyna zwłaszcza dla osób *trenujących siłowo*. Wytrzymałościowo - niekoniecznie to musi zadziałać. Może być też suplementacja jakąś *odżywką białkową*, jeśli ktoś ma duże zapotrzebowanie na białko i po prostu nie jest w stanie przejeść tego tyle. No bo też trudniej jest zjeść więcej kalorii na diecie roślinnej niż tradycyjnej, bo generalnie rośliny mają o wiele mniej kalorii w ogóle niż produkty odzwierzęce. Więc objętościowo musimy zjeść więcej, co nie każdemu pasuje, więc czasami jest łatwiej po prostu sięgnąć po jakąś *odżywkę białkową* zamiast jeść kolejne porcje, nie wiem... stu gram soczewicy.

M: Co sądzisz o spożywaniu *soi*? Powiem Ci czemu pytam - bo można spotkać się z informacjami o pewnych *negatywnych cechach soi*. Z drugiej strony tu mamy dostępny *bób*, *fasolę*, kilka rodzajów *fasoli*, *soczewicę*, *ciecierzycę* - dużo różnych roślin bogatych w białko i dlaczego właśnie sięgać po *soję*?

E: Znacząca ja wcale nie mówię, że trzeba sięgać po *soję*. Generalnie *soja* jest *takim samym produktem*, rośliną strączkową jak każda inna. Więc oczywiście to takie przekonanie, że wegetarianie, czy weganie jedzą dużo *soi*, to raczej jest przekonanie osób, które są na diecie wszystkożernej i nigdy nie były na weganizmie i im się wydaje, że wszystko jest robione z *soi*. Co nie jest prawdą. Można nie jeść *soi*, można być uczulonym na *soję* i być weganinem - bo *soja* też jest *silnym alergenem* dla niektórych osób, w związku z czym jak najbardziej można *soję* wykluczyć i opierać się właśnie na *soczewicy*. Tej *soczewicy* też jest kilka rodzajów, mamy kilka rodzajów *fasoli*, mamy *bób*, *groch* - także nie ma z tym żadnego problemu. Z drugiej strony też nie ma powodów, jeżeli ktoś nie ma jakiejś alergii, żeby tą *soję* wykluczyć z diety. Ona akurat w porównaniu do innych roślin strączkowych ma ten plus, że ma lepszy *aminogram* - w sensie jest lepiej przyswajalna, białko z *soi* jest *lepiej przyswajalne* niż na przykład białko z *soczewicy* czy z *fasoli*. Nie jest to może jakoś bardzo istotne, bo i tak jedząc kilka produktów na talerzu i tak ten *aminogram* się poprawia. Więc gdyby ktoś jadł na przykład samą *fasolę* albo samą *soję*, to lepiej wyjdzie jedząc samą *soję* – w sensie lepiej się to białko przyswoi. Ale to jest czysta teoria, bo nikt w ten sposób nie je. Natomiast

soja też jest wygodna w postaci na przykład *tofu* - można z tego fajne rzeczy zrobić. Jeżeli ktoś chce *podbić ilość białka*, a niekoniecznie chce podbić ilość węglowodanów, no to tutaj tofu się fajnie sprawdza, bo tych węglowodanów ma mało, białka ma całkiem sporo i ciężko to zastąpić innym produktem wtedy. Więc generalnie soja jest przydatna, tak od strony praktycznej, bo też jest sporo różnych wyrobów takich sojowych, które mogą nam pomóc w kuchni, ale z drugiej strony nie jest wcale niezbędna. Więc tak naprawdę każdy... *można jeść, można nie jeść* i tak można mieć fajną dietę.

M: Z takich informacji przeciwko sojom, to takie dwie sobie wynotowałem - pierwsza to to, że zawiera *hemaglutyninę*, która powoduje zlepianie krwinek czerwonych we krwi, a druga że zawiera *izoflawony*, które przypominają ludzkie estrogeny i potrafią blokować ludzkie estrogeny wywołując różne problemy ze zdrowiem.

E: Więc tak, jeżeli chodzi o tą drugą rzecz - faktycznie zawierają *fitoestrogeny*, które jednak nie są estrogenami. To jest tak jak mamy na przykład witaminę B12 i mamy analogię witaminy B12 - i one *nie działają tak samo*. Co więcej tak naprawdę soja może mieć działanie *antyestrogenowe*. Bo te fitoestrogeny kiedy już się dostaną do ciała, dostaną się do komórek i zapychają receptory, które przyjmują estrogen, to już nie pozwolą prawdziwemu estrogenowi dostać się do tych receptorów - w związku z czym odpowiedź organizmu będzie dużo mniejsza niż jakby faktycznie tam był estrogen. Więc to tak nie działa. Faktycznie jest tak jak ktoś je bardzo dużo soi - bo takie badania były - może sobie rozregulować *gospodarkę hormonalną* zwłaszcza w przypadku facetów. Tylko to są takie ilości soi, których nie da się zjeść w praktyce - w sensie musielibyśmy codziennie jeść, nie wiem, dwa-trzy kilogramy soi przez kilka lat. Więc jest to problem faktycznie taki *teoretyczny*, ale w praktyce coś takiego się nie zdarza. Był jeden przypadek takiej osoby, która faktycznie miała problem z hormonami po soi, ale to właśnie była osoba, która z jakiegoś powodu - nie pamiętam czy ona przeszła na wegetarianizm - ale jadła ciągle samą soję, właściwie wszystkie produkty: parówki sojowe, mleko sojowe, kotlety sojowe, szynki sojowe - cały dzień jadła soję. I po jakimś czasie pojawiły się jakieś problemy. Natomiast jest to jedyny udokumentowany przypadek, a mamy mnóstwo badań i *metaanaliz* – czyli metaanaliza jest to wnioskowanie na podstawie kilku, czy kilkudziesięciu różnych badań, wyciąganie wspólnego wniosku - że soja jest bezpieczna dla mężczyzn i obniża poziom testosteronu przy *normalnych dawkach*. Tak jak normalnie jemy, nie wiem, jabłka czy jak normalnie jemy fasolę. Gdyby ktoś jadł codziennie trzy kilogramy jabłek, też pewnie nie skończyło to by się dla niego najlepiej. Więc tutaj nie ma się specjalnie co bać soi. Co do tego pierwszego, o tym zlepianiu krwinek, to szczerze mówiąc pierwsze słyszę i nigdy nic na ten

temat nie widziałem i ciężko mi się odnieść, ale jakby nie sędzę, żeby to była prawda. Raczej sędzę, że to jest w jakiś sposób przeinaczone wnioski na temat badań, tak jak te dotyczące fitoestrogenów.

M: Spotkałem się również z takim stwierdzeniem, że już decydując się na soję dużo bezpieczniej jest wybierać produkty *sfermentowane* sojowe...

E: Znaczy może nie bezpieczniej, a z produktów sfermentowanych *lepiej się przyswajają* składniki odżywcze - z tego względu, że jest zneutralizowany *kwasy fitynowy* albo jest go dużo mniej. W związku z czym lepiej sobie radzimy z przyswajalnością na przykład żelaza. To też nie jest tak - oczywiście to na przykład jest ważne dla osób, które mają niedobór żelaza, to wtedy dla niej lepiej jest zjeść tofu niż zjeść ziarna soi. Ale znowu to są takie problemy, jak z tą herbatą - czy pić herbatę po posiłku czy nie. Jeżeli ktoś ma jakiś problem ze zdrowiem, warto zwrócić na to uwagę, jeżeli nie, to po prostu jedzmy to co nam smakuje, w taki sposób jak nam wygodnie. Z drugiej strony też sfermentowane produkty sojowe są moim zdaniem bardziej *atrakcyjne kulinarnie* niż suche ziarna soi, szczerze mówiąc. Więc też bym na takie produkty postawił.

M: Wróćmy jeszcze do tego, co robicie w ramach działalności *Vegan Workout*, czyli promowanie diety wegańskiej wśród ludzi uprawiających aktywność fizyczną. Jesteś instruktorem kettlebells, więc masz kontakt z ludźmi którzy się interesują aktywnością fizyczną. Powiedz jak to jest, jaki jest *trend* - czy jest coraz więcej osób...

E: Wiesz co, generalnie na przykład my prowadzimy też *szkolenia* z Damianem Parolem na temat diety roślinnej w sporcie. I oczywiście nie pytamy, kto tam je mięso czy nie, ale tak z rozmów z ludźmi wydaje mi się, że około *30% osób*, które tam przychodzą to są osoby *wszystkożerne*. I są to też *instruktorzy* fitness, instruktorzy na przykład kulturystyki, którzy są zainteresowani tą dietą, bo na przykład przychodzą *klienci* i mówią, że: ja nie chcę jeść mięsa i proszę dla mnie coś - dietę dla mnie zorganizować i trening. No i mają problem, bo nie wiedzą co się dzieje - wszyscy ich uczyli, że trzeba jeść: kurczak, ryż i tak dalej, a tu przychodzi osoba, która nie chce tego robić. No w związku z tym szukają jakiś opcji, żeby się *kształcić*. I generalnie mi się wydaje, że jest *coraz większa otwartość* na tą dietę wśród osób, które się zajmują fitness'em. I też ja mając kontakt z innymi osobami, które trenują z kettlebells, czy jeżdżąc na jakieś szkolenia z odważnikami, to też podchodzą na przykład instruktorzy z jakiś innych miast i pytają, że: o no właśnie ja myślałem o tym, żeby to mięso ograniczyć, czy coś mi doradzisz, co by tutaj spróbować, a może ja się przyjadę na wasze szkolenie i tak dalej, i tak dalej. W związku z tym ten *feedback* jest generalnie bardzo *pozytywny*.

Nigdy nie spotkałem się w tym środowisku z jakimś negatywnymi opiniami, przynajmniej takimi personalnie, do mnie. Więc mi się wydaje, że jest coraz lepiej, że jeszcze kilka lat temu, to byłoby trochę inaczej.

M: Powiedziałeś na początku, że Twój główny powód przejścia na dietę wegetariańską a później wegańską, to były kwestie moralne, etyczne. A powiedz czy - no już trochę czasu upłynęło - czy zauważyłeś jakieś zmiany związane z Twoim stanem zdrowia, po tym jak zmieniłeś dietę?

E: Właściwie nie. W sensie - wydaje mi się, że trochę mniej się przeziębiam, ale nie jestem pewien. Generalnie ludzie niektórzy mówią, że po tym jak przeszli na weganizm czy wegetarianizm, to poczuli jakiś przyływ energii i tak dalej, i tak dalej. Ja generalnie *czuję się tak samo*. W sensie jeżeli coś na mnie wypłynęło, to raczej to, że zacząłem trenować, niż to jak jem. W związku z tym też ja nie trenowałem jakoś specjalnie przed przejściem na wegetarianizm, więc też nie mam porównania, ale jakiś spektakularnych osiągnięć nie mam. Jest to dla mnie po prostu taka *dieta na codzień* i dobrze na niej funkcjonuję, ale nie ma jakiś cudów.

M: Rozumiem. Mówiłeś też, że około dwóch lat Ci zajęło porzucenie mięsa. Co było w tym najtrudniejsze?

E: Musiałem się przełamać i zacząć *jeść warzywa*, bo wcześniej jadłam najwyżej pomidor, ogórek, marchewkę. Nie wyobrażałem sobie jeść kalafiora, brokuła, czy jakieś inne zielone warzywa. Nie jadłem żadnych kasz tego typu rzeczy, więc musiałem się do tego *przełamać*. A poza tym ja po prostu no bardzo lubiłem smak mięsa i moim ulubionym posiłkiem z dzieciństwa to był biały chleb z parówką. W związku z czym ja musiałem tak *mentalnie* sobie jakoś to wszystko tam przerobić. Ale postanowiłem, że to już trwa tak długo, że próbuję na ten wegetarianizm przejść, że zrobię sobie taki *challenge* i przez *trzydzieści dni* po prostu spróbuję nie jeść mięsa, a jak mi się zachce znowu to sobie zjem. W związku z czym nie czułem jakiejś *presji* specjalnej i tak na luzie sobie do tego podszedłem. No i te trzydzieści dni okazało się, że nic się złego nie stało. Jeszcze tam na chwilę potem wróciłem do jedzenia ryb - bo miałem taki okres że byłem strasznie głodny - ale to trwało chyba dwa tygodnie i potem już odstawiłem te ryby i zostałem już wegetarianinem już cały czas do tej pory.

M: Ale ten sposób, o którym powiedziałeś - te trzydzieści dni - jest świetny, on się też sprawdza w innych sytuacjach. Bo jak czasem sobie postawimy jakieś takie wyzwanie „na zawsze”...

E: ... to się strasznie spinamy, to jest w głowie tak: o Boże, ja już nigdy czegoś tam nie zrobię. I to strasznie tak *paraliżuje* człowieka. Jeżeli sobie powie: dobra spróbuje nawet nie na trzydzieści, nawet na dwadzieścia dni i świat się nie zawali - przez dwadzieścia dni mogę się spać i to zrobić, a jak mi się nie spodoba, no to sobie do tego wrócę. A często się okazuje tak, że po tych dwudziestu dniach już się okazało, że jednak nie chcemy do czegoś wracać. Więc myślę, że to jest najfajniejszy sposób, żeby spróbować czy to diety roślinnej, czy to wegetariańskiej, czy jakiegoś innego, nie wiem, na przykład sportu. Możemy powiedzieć, że przez dwadzieścia dni pochodzę na jakieś zajęcia i zobaczę czy mi się spodoba.

M: A czy po tym już jedenastoletnim okresie jak nie jesz mięsa, czy nadal masz takie - tak jak wspomniałeś, że w pewnym momencie byłeś tak głodny że jadłeś ryby - czy miewasz takie *napady głodu*, że myślisz że może jednak...

E: Nie, nie mam napadów głodu. To się *uregulowało* po jakimś miesiącu, a teraz na pewno jem więcej i częściej niż jak jadłem mięso. Bo tak jak mówię, dostarczenie sobie *kalorii* jest trudniejsze, muszę więcej zjeść. Ale nie mam jakiś... nie jest tak, że mija godzina od posiłku, a ja muszę coś koniecznie zjeść, bo jestem straszliwie głodny. To już nie ma takich rzeczy.

M: Ile razy w tygodniu ćwiczysz?

E: Ja w tej chwili tak: *capoeira* - bo to jest też sport, którym się zajmuję jakby wcześniej trochę niż kettlami - ćwiczę mniej więcej dwa razy w tygodniu. Czasami jeszcze sam robię sobie *trening* - to jest trzy. Z *kettlami* tak naprawdę ćwiczę pięć do sześciu razy w tygodniu, aczkolwiek to nie są takie treningi, jak wielu osobom się wydaje, że jest to jakaś zarzynka - pięć, sześć razy w tygodniu, bo tak się nie trenuje. Ale jakby jestem na sali te pięć, sześć razy w tygodniu i coś z tymi kettlami robię w zależności od tego, jak mam ułożony trening. W związku z tym trenuję przez *pięć, do sześciu* razy w *tygodniu*.

M: Ile posiłków dziennie zjadasz?

E: To nie ma jakiejś reguły. Zwykle to są *trzy te główne* plus gdzieś tam około treningowe jakieś posiłki, czy po treningu, czy tam... no tak *cztery posiłki* myślę zwykle wychodzi, czasem pięć. Różnie.

M: A powiedz co dzisiaj jadłeś i co będziesz jadł do końca dnia, żeby mieć taką próbkę jak wygląda Twoja dieta?

E: Co ja dzisiaj jadłem... Dzisiaj jadłem... musiałem wstać rano, w związku z czym sobie wieczorem zalałem *płatki owsiane* z orzechami i nasionami chia. Zalałem je *mlekiem orkiszowym* - ostatnio odkryłem mleko orkiszowe, jest super, bo też nie zawiera cukru, a jest całkiem słodkie, nie ma żadnych dodatków. I to jeszcze zjadłem z owocami. Potem piłem *kawę* i do tej pory na razie jestem bez posiłku żadnego. A potem będę jadł pewnie *ryż z soczewicą*, jakimś sosem pomidorowym i płatkami drożdżowymi, jakimiś warzywami. A na kolację jeszcze nie wiem, co będę jadł. Po treningu jeszcze pewnie jakiś *koktajl* sobie zrobię. Na kolację pewnie jakieś *warzywa*, ziemniaki, jeszcze zobaczę.

M: A czy wszystkie posiłki sobie sam przygotowujesz, dziewczyna, czy też może na mieście się stołujecie?

E: To na mieście się stołujemy teraz rzadko, bo też mamy psy w domu, które są chore... znaczy jeden z nich jest chory i trzeba się nim opiekować, w związku z czym nie mamy raczej okazji razem wychodzić. Ale też nie ma jakby z tym problemu, zwłaszcza w Warszawie, gdzie jest tych *knajp wegańskich* ponad dwadzieścia już w tej chwili. W związku z czym no to jest już tak proste, że jak ja zaczynałem być wegetarianinem była jedna „Vega” w Warszawie, jakiś tam „Green Way” chyba powstawał i to co jest teraz, to jest naprawdę mega zmiana. W związku z czym bardzo łatwo sobie na mieście coś ogarnąć. Nawet w tych takich miejscach stricte wszystkożernych, gdzie są też jakieś mięsa i tak dalej, też jest coraz więcej *opcji wegańskich*. Ale większość rzeczy przygotowuję w *domu* - są to jakieś proste rzeczy, typu właśnie soczewica, ryż, dorzucam jakiś sos. Też nie umiem specjalnie gotować i nie chce mi się na to tracić czasu - w związku z czym robię jak najszybciej, jak najwięcej. A z drugiej strony też jakoś staram się, żeby to były *mało przetworzone* produkty.

M: Czy bycie weganinem jest zaraźliwe? Czy jest tak, że były jakieś osoby, które pod wpływem kontaktu z Tobą zmieniły nawyki żywieniowe?

E: Tak, tak. Weganizm może być zaraźliwy, tylko pod warunkiem, że my to dobrze robimy. Bo jeżeli ktoś zostaje weganinem i potem zostaje takim *kaznodzieją wegańskim* – chodzi, wszystkim opowiada, że tutaj jest weganizm, że on zabija zwierzęta jak jesz mięso i ciągle wszystkim na ten temat opowiada, no to weganizm z pewnością nie jest zaraźliwy, tylko *wręcz przeciwnie*. Ale ja mam taką taktykę zawsze, że ja *nigdy nie mówię* na jakiej jestem diecie i to wychodzi dopiero po jakimś czasie, tak. Przykładowo, jak przychodziłem na capoeirę, to nikt nie wiedział przez pierwsze parę miesięcy, że ja w ogóle coś innego jem niż reszta. Ale przez ten czas zdążyli mnie jakby poznać, czy tam polubić, poznaliśmy się. I potem przy okazji jakiejś imprezy na przykład wyszło, że ktoś mi podał jakieś kanapki z serem, ale ja mówię: dzięki, ale akurat ja nie jem nabiału i mięsa, także tam się nie przejmuj, ja sobie coś tam ogarnę. No i pojawia się *konsternacja* trochę – no bo już mnie polubili, więc nie powiedzą, że jestem nienormalny. Z drugiej strony też nie powiedzą, że choruję na jakieś niedobory, bo widzą, że z nimi ćwiczę i czasami idzie mi lepiej niż niektórym innym osobom. No więc powstaje taka *ciekawość*: no to słuchaj, co Ty tam jesz i czemu i tak dalej. Ja zawsze staram się tam odpowiedzieć, ale tylko krótko, paroma zdaniami i jeżeli nikt nie dopytuje więcej, to ja już w ogóle tego tematu nie poruszam. No generalnie staram się po prostu, żebym był *przykładem* osoby, która jest na diecie wegańskiej, a jednocześnie zachowuje się jak wszyscy inni ludzie i też przy okazji trenuje i ma jakieś sukcesy. I faktycznie jest tak, że potem się okazuje, że mija kilka lat i jakaś osoba z sekcji została weganką, tutaj facet który wcześniej w ogóle się dziwił, że: no jak to możliwe, że tutaj nie jesz sera i tak dalej - jakiś czas temu właśnie była opcja, że: a no może ja w sumie też na ten weganizm przejdę, bo to w sumie tyle rzeczy można zjeść. Kolega, który wcześniej nawet nie wiedział co to jest soczewica, to teraz tego mięsa też - w prawdzie nie zrezygnował z niego, ale go ograniczył mocno. Także to gdzieś tam się *rozprzestrzenia*, tylko trzeba dawać *dobry przykład* i właśnie unikać takiego bycia takim kaznodzieją i opowiadać o tym wszem i wobec. Tylko po prostu niech ludzie wiedzą, że ktoś jest weganinem i go tam obserwują i *sami wyciągają wnioski*.

M: A jak do tego doszedłeś? Bo to co mówisz jest bardzo *mądre i dojrzałe* – to, żeby nie wciskać komuś tego na siłę, tylko pokazywać swoim przykładem. Bo to jest częsty błąd jaki ludzie popełniają, gdy jak oni wiedzę zdobędą, chcą na siłę...

E: ... tak. I to nie chodzi o sam weganizm, tylko ogólnie o jakieś idee...

M: ... no tak, ale jak do tego doszedłeś, żeby w ten sposób to robić?

E: Wiesz co, ja na początku byłem takim dosyć *radykalnym* wegetarianinem, co było też trochę dziwne - bo mógłbym być radykalnym weganinem - bo trochę było wtedy to dziwne z mojej strony. Ale też ja pamiętam, że jak nawet chciałem kiedyś tak właśnie gadać wszystkim o tym wegetarianizmie, to chyba nikt nie chciał mnie słuchać nawet. No i tak jakby z czasem, ja się potem bardzo wciągnąłem w tą całą *etykę* i tą *teorię praw zwierząt* i siedziałem w tych książkach i tak dalej, pisałem na ten temat różne: pracę magisterską i tak dalej. No, jakby czytając te książki na temat filozofii, etyki, no to jakoś samo przyszło, tak. Takie *stonowanie* tego wszystkiego. Że to nie chodzi o to, żeby *krzyczeć* i tak dalej, tylko żeby jakoś *sensownie* przedstawić ten weganizm innym ludziom. Ale to myślę, że na początku każdy przechodzi taką fazę właśnie, *zachłystnięcia się tematem* i opowiadania o tym wszystkim wokół, ale to nie jest fajne wbrew pozorom. To nie działa.

M: Tak. Efekt jest dokładnie odwrotny wtedy.

E: Dokładnie.

M: Troszeczkę już o tym mówiliśmy, ale jakbyś mógł tak w formie podsumowania stworzyć taki *mini poradnik* dla słuchaczy, którzy uprawiają aktywność fizyczną - ale amatorsko - i są lub bądz myślą, żeby przejść na dietę roślinną. Na co powinni zwrócić uwagę?

E: To tak, pierwsza rzecz to: zwrócić uwagę na to, żeby codziennie jeść produkty z tak zwanych *pięciu kategorii pokarmowych*, czyli codziennie żeby było: jakaś roślina *strączkowa*, codziennie były *warzywa*, codziennie były *owoce*, jakieś *orzechy*, plus *zboża*. Niekoniecznie zboża z sensie zboża, ale mogą też być kasze, ryż, może być jakiś tam inny rodzaj na przykład bulgur. Tych rodzajów ryżu i kasz też jest bardzo dużo. Żeby codziennie coś tam z tego się pojawiło w naszym menu.

M: Czyli pięć kategorii: to strączki, warzywa, owoce, zboża i ...

E: ... orzechy. Nasiona, pestki - tego typu rzeczy. Od czasu do czasu jakieś tam *glony* można wrzucić, jakieś *grzyby*, to też są oczywiście... no grzyby to nie są rośliny, ale jakby wpadają w kategorię diety roślinnej. To jest pierwsza rzecz. Druga rzecz, to pilnować tej *witaminy B12*, pilnować tego *wapnia*, żelazem się nie przejmować ani białkiem. No i też warto codziennie jeść *siemię lniane*, też ze względu na kwasy *omega-3* i to jest bardzo ekonomiczny akurat produkt, bo kosztuje bardzo mało, a jest fajnym źródłem omega-3. No i potem jeżeli uprawiamy sport, to policzyć sobie to *zapotrzebowanie kaloryczne*. My na *Vegan Workout* czasami wrzucamy taki program *CRON-O-*

Meter, który można znaleźć w Internecie, on jest darmowy. Tam układamy swój *profil*, czyli piszemy ile mamy lat i tak dalej, i tak dalej, on nam wylicza *zapotrzebowanie kaloryczne* i tam możemy sobie wpisywać, to co zjedliśmy danego dnia i on nam *automatycznie* sprawdza, czy tam dostarczyliśmy sobie odpowiednio dużo białka, wapnia, żelaza, witamin i tak dalej - co jest bardzo *wygodne* dla kogoś kto zaczyna jakąś swoją dietę nową. Przez tydzień można się tym pobawić i potem już naprawdę wszystko wiemy tak właściwie.

M: No dobrze, ale ten kalkulator to nam wyliczy ile gram białka, ile wapnia? Tak?

E: Tak, on nam pokaże jakby *procentowo*. Założmy, że wpisaliśmy sobie śniadanie – na przykład te płatki owsiane, mleko, jakieś orzechy i tak dalej. I tam widzimy na wykresie, że zjedliśmy założmy 500 kalorii i to jest założmy 25% dziennego zapotrzebowania. Potem jak dołożymy do tego na przykład kolejny posiłek, to wzrośnie ten pasek procentów. Tak samo jest z witaminami i tak dalej. Więc to jest naprawdę *wygodne* i fajnie sobie z tego korzystać. Jest to zupełnie darmowe.

M: A ile tego siemienia lnianego trzeba dziennie zjeść?

E: *Półtorej łyżki*, tylko też *mielimy wcześniej* przed podaniem. Nie kupować zmielonego, bo tam już wszystko się utleniło, więc to nie ma sensu.

M: Półtorej łyżki takiej do zupy?

E: Tak, tak.

M: Czyli te trzy rzeczy - żeby codziennie były produkty z tych pięciu kategorii: czyli strączki, warzywa, owoce, zboża, orzechy, nasiona. Pilnować B12, wapnia - czyli mleko, dwie szklanki mleka na przykład roślinnego...

E: ... tak jakies tam warzywa liściaste. To też w tym CRON-O-Meterze można sobie wszystko ładnie sprawdzić.

M: Półtorej łyżki siemienia lnianego i ustalić sobie zapotrzebowanie energetyczne.

E: No tak, zwłaszcza jeżeli ktoś jest aktywny fizycznie - to fajnie jest to wiedzieć w pierwszej kolejności, zanim zaczniemy się martwić o jakieś białko i tak dalej. I też fajnie sobie kupić jakąś książkę. Mi się wydaje, że najfajniejszą książką w Polsce wydaną w tej chwili o diecie roślinnej jest „*Dieta roślinna na co dzień*”. To jest takie dosyć spore kompendium. Nie ma tam jakiś dziwnych historii, które często się pojawiają w książkach na temat diety wegańskiej. Jest bardzo fajnie napisana, obszerna, tam jest właściwie wszystko co powinniśmy wiedzieć. Plus przepisy jakies.

M: Jak usłyszysz aktywność fizyczna i weganizm - jakie jest Twoje pierwsze skojarzenie?

E: Że ktoś *biega*. Bo w sumie bardzo dużo osób właśnie łączy weganizm z bieganiem - to chyba pierwsze skojarzenie. I też jeszcze zanim zaczynałem *Vegan Workout*, to działa w Polsce ekipa *Vege Runners* i w sumie byli wtedy właśnie jakby jedyną grupą, która starała się *promować* tą dietę roślinną poprzez sport. No i faktycznie też jest taka moda na bieganie teraz i też wśród biegaczy chyba też ten wegetarianizm się spotyka częściej niż wśród innych sportowców.

M: Gdybyś miał jeszcze raz przechodzić na weganizm, to co byś zrobił inaczej?

E: Nic bym nie zrobił inaczej. Generalnie jestem zadowolony z tego jak było. Ten weganizm *nie był z dnia na dzień*, tak jak wegetarianizm, trwał trochę dłużej, bo było też mi trudno odstawić jajka. Ale potem poznałem taką przyprawę - *czarna sól*, która nadaje taki posmak siarki i jak się to doda do tofu i zrobi się tofucznicę, to wychodzi to samo. W związku z czym stwierdziłem że nie ma potrzeby jeść tych jajek.

M: Jakie masz plany na przyszłość?

E: No na pewno chcemy tutaj rozwijać dalej *Akademię*. Jedziemy teraz na egzaminy *Strong First* - kilka tam osób ode mnie będzie podchodzić do tych egzaminów, żeby awansować na stopień instruktora. Mamy też pierwszą dziewczynę w takiej elitarniej grupie *Top Team*, którą udało się tam odpowiednio wytrenować do tego. No i chcemy jakby też tutaj trochę mocniej zadziałać - więcej ludzi i tak dalej. A jeżeli chodzi o *Vegan Workout*, to nie wiem do końca w jakim kierunku to jeszcze pójdzie. Bo w ogóle nie przypuszczałem, że to pójdzie w takim kierunku, bo ten... na początku miała być po prostu strona, gdzie będę od czasu do czasu wrzucał jakiś artykuł i może kogoś to zainteresuje, a teraz już prowadzimy różne szkolenie i tak dalej, i tak dalej. Więc na pewno w tych szkoleniach będziemy dalej uderzać, bo bardzo jest duże zainteresowanie w całej Polsce. A co tam

dokładnie jeszcze się wydarzy, to nie wiem. Nie wszystko planuję, niektóre rzeczy wychodzą same i też jest super.

M: A jakby ktoś chciał zasięgnąć więcej informacji o tym portalu, który prowadzicie, o tym co Ty robisz, to gdzie Cię może znaleźć?

E: Na *Vegan Workout*, czyli *Vegan Workout* na Facebook'u - tam zawsze codziennie praktycznie są jakiś aktualizacje, nie licząc zwykłe soboty. Na stronie *Vegan Workout* i tam są do nas kontakt też mailowy - jak najbardziej można napisać. I na stronie *Akademii Kettlebell Warszawa* też na Facebook'u. Można przyjść, prowadzimy treningi - też personalne chociaż nie zawsze mam czas, ale grupowe kettleowe jak najbardziej.

M: Super. Emil, bardzo Ci dziękuję za wywiad.

E: Dziękuję.

M: Cześć!

Dziękuję Ci serdecznie za uwagę i za wysłuchanie tego podcastu. *Transkrypt* tego nagrania znajdziesz jak zwykle pod adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/p043 - jak czterdziesty trzeci odcinek podcastu.

Jak już wspomniałem właśnie jesteśmy po zakończeniu trzydniowego *Wyzwania*, które z Tatianą organizowaliśmy. *1043 osoby* - tyle się na nie zapisało. Ile to jest 1043 osoby? To tak jakby sobie wyobrazić około dwudziestu autobusów zapakowanych po przysłowiowy dach. Niesamowite! Naprawdę bardzo, bardzo dziękujemy za to *zaufanie*. Oczywiście zdają sobie sprawę, że część osób zapisała się na to *Wyzwanie* pod wpływem chwili i niekoniecznie dotrwali do końca albo nawet go nie rozpoczęli. Niemniej jednak Ci, którzy wzięli w nim udział - szczególnie osoby, które zdecydowały się na zapisanie do utworzonej na tę okazję *grupy wsparcia* na Facebook'u - osoby te stworzyły niesamowitą wręcz *atmosferę* tych trzech, a właściwie sześciu - bo tyle efektywnie trwało to *Wyzwanie* - dni. Nie było łatwo. Wiele osób musiało zmagać się z typowymi podczas takiego mini-oczyszczania *dolegliwościami*, ale to co najważniejsze, to to, że tak naprawdę fantastycznie się nawzajem *wspieraliście*. Na wspomnianej grupie wsparcia powstała wyjątkowa atmosfera - domowa,

wręcz *rodzinna*. Jeżeli ktoś akurat miał kryzys, to natychmiast pojawiały się *wspierające wypowiedzi* od innych uczestników Wyzwania - naprawdę świetnie. Bardzo, bardzo Wam za to w moim imieniu i w imieniu Tatiany *dziękuję*. Już na koniec Wyzwania część z Was zdecydowała się wypełnić *ankietę satysfakcji*, której wyniki potwierdziły Wasze *uznanie* i *zadowolenie* ze sposobu przeprowadzenia tego mini-oczyszczania i z *efektów*, które dzięki temu osiągnęliście. Bardzo nas to cieszy. I teraz najciekawsze - zachęteni Waszym zaangażowaniem i efektami, które osiągnęliście postanowiliśmy z Tatianą pójść o krok dalej i stworzyć *kurs internetowy*. **Kurs internetowy**, dzięki **któremu każdy będzie mógł przejść swoje pełne oczyszczanie warzywno-owocowe**. Pierwsza edycja kursu odbędzie się w *drugiej połowie września* i jeżeli Cię to interesuje, to już teraz możesz się zapisać na *listę oczekujących*. Możesz to zrobić pod adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/oczyszczanie. Osoby, które się zapiszą dostaną maila z informacją o terminie rozpoczęcia sprzedaży tego kursu, kiedy będzie on już gotowy - będzie to pewnie na początku września 2016 roku. Kursu tego jeszcze nie ma, przez wakacje będziemy go tworzyć, a właściwie głównie będzie to robiła Tatiana, ale już teraz wiemy, że zdecydowanie możemy to zrobić. Szczególnie cenne są Wasze wypowiedzi w ankietach, które wypełniliście - *dziękuję* za nie. Wyniki tych ankiet potwierdzają, że przez Internet można stworzyć **komplementarny program, który krok po kroku poprowadzi Cię przez Twoje oczyszczanie warzywno-owocowe**. Co więcej dzięki ankiecie wiemy co jeszcze możemy zrobić lepiej, aby kurs ten był jeszcze skuteczniejszy i jeszcze łatwiej przeprowadził Cię przez oczyszczanie, a co może jeszcze ważniejsze - na stałe zmienił Twoje nawyki żywieniowe. Jeżeli słuchasz tego podcastu już po wrześniu 2016 roku, to nic straconego - możesz się zapisać i dostaniesz maila, gdy tylko uruchomimy kolejną edycję tego kursu. Przypominam link do zapisu na kurs: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/oczyszczanie.

Jeżeli spodobał Ci się ten podcast i jeszcze tego nie robiłaś, nie robiłeś to gorąco, naprawdę gorąco zachęcam Cię do pozostawienia swojej *opinii*, *gwiazdki* i jakiś krótki *komentarz* w serwisie *iTunes*. Dzięki tym opiniom mój podcast jest lepiej *widoczny* w wyszukiwarce *iTunes* i dzięki temu łatwiej trafia do ludzi zainteresowanych zdrowym odżywianiem, takich ludzi jak Ty. Z góry *dziękuję* za wszystkie Wasze opinie. To wszystko na dzisiaj. Bardzo się cieszę, że razem mogliśmy spędzić ten czas i do usłyszenia za dwa tygodnie. Cześć!