

ATLETAS E VEGETARIANOS

Ao contrário da crença popular, é possível, sim, ter sucesso no esporte, ou em qualquer outra atividade física, com uma dieta vegetariana. Essa é a tese defendida pela nutricionista esportiva Anita Bean, vencedora do Campeonato Britânico de Fisiculturismo em 1991. Com mais de trinta livros no currículo, ela acabou de lançar seu segundo título em português. Em *Alimentação Vegetariana para a Prática de Esportes* (Editora Zahar; 69,90 reais), a autora reúne mais de 100 receitas para uma vida ativa e revela quais as armadilhas mais comuns da dieta sem produtos de origem animal. “Não basta substituir a carne por alimentos prontos e mais convenientes, como hambúrgueres vegetarianos, pizzas e tortas. Eles são carregados de sal e pobres em vitaminas, minerais e fibras”, alerta.

FOTOS: ARIAN/LAURENCE PHOTOGRAPHY/EDU/LACAZÃO

