

# Personalidades que llevan una alimentación vegana - Chris Smalling

Chris Smalling (vegano) Futbolista inglés que se desempeña como defensor en el Manchester United de la Primera Liga. “Hay tantas ideas y variedad, que nunca te quedas estancado sobre lo que puedes comer”. – “Después de un tiempo comencé a eliminar la carne roja. Yo tenía una fuerte tendinitis en la rodilla, algo que muchos futbolistas sufren. La carne roja causa buena parte de esa inflamación y cuando la reduje, la tendinitis empezó a desaparecer. Y ahora que me he vuelto completamente vegano, también el comienzo de la pretemporada, que normalmente suele ser difícil, no me ha afectado en absoluto.” “En un primer momento era como mitad y mitad: estaba eliminando la carne roja pero seguía comiendo otra carne. Pero luego mi mujer me mostró unos cuantos documentales que te abren los ojos sobre lo que hacen las diferentes industrias. Esto me persuadió para que decidiera hacerme 100% vegano.”

fuentes

...

...

...