

Personalidades que llevan una alimentación vegana – David Carter

DAVID CARTER

Jugador de Football americano, Extremo Defensivo de los Osos de Chicago.

Peso: 140kg.

Altura:

David Carter sufrió de tendinitis (inflamación de los tendones) y fatiga en sus primeros años dentro de la NFL.

En 2014 decidió llevar una dieta estrictamente vegana, con la cual perdió 18Kg. y posteriormente regresó a sus 140Kg. enfatizando que se siente más fuerte que nunca.

Carter afirma obtener toda la proteína necesaria de las plantas, arroz y granos. Consume 10,000 calorías en un día normal con cinco comidas y snacks.

“La gente me pregunta si quiero un bistec y les digo que no consumo carne ni lácteos. Y generalmente pensarían, “Espera, deberías ser pequeño y debil”. Pero por supuesto no pueden decir eso al verme.”

Fuente: Revista GQ

fuentes

Fuente: Revista GQ

Página de internet de David Carter