

Veganska diploma za fit formu

ISPLATI SE POSTATI VEGAN,
BAREM NA NEKO VRIJEME -
POPUT JENNIFER LOPEZ, KOJA
JE UZ POMOĆ ZELENOG MENIJA
I VJEŽBANJA U ČETIRI TJEDNA
SMRŠAVJELA PET KILOGRAMA, A
TAJ JE PROGRAM ODNEDAVNO
DOSTUPAN I U HRVATSKOJ

NAPISALA ANITA VUČINIĆ NAPRTA
FOTOGRAFIJE MATEJ DOKIĆ

BodyLab



Dok je mnogima nezamisliv ručak bez mesa, neki ne samo da ga ne jedu (oko 160 tisuća u Hrvatskoj), nego ne konzumiraju nikakve proizvode koji imaju životinjsko porijeklo (mlijeko, maslac, jaja, med), ne nose odjeću od kože, vune i perja i ne koriste kozmetiku i sredstva za čišćenje testirana na životinjama. Najčešći motiv za takav stil života je ljubav prema životinjskom svijetu, no postoji još jedan sasvim prozaičan razlog zbog kojeg se isplati, barem na neko vrijeme, postati vegan - brzo mršavljenje. Latinodiva Jennifer Lopez (45) na nedavnoj je dodjeli Zlatnih globusa pokazala svoju impresivnu i drastično promijenjenu figuru, koja je rezultat biljnog menija i posebnog programa vježbanja. U samo četiri tjedna skinula je pet kilograma i na krilima tog uspjeha osmislila - zajedno s timom nutricionista i kineziologa - prirodne proizvode za mršavljenje Body Lab. "Vegansku diplomu" za gubitak kilograma zaradile su i mnoge druge američke zvijezde, poput Beyonce i Jay Z-ja, Olivije Wilde, Emily Deschanel, Alicije Silverstone, Brada Pitta...

- Program s pomoću kojeg je Jennifer Lopez ostvarila tako dobre rezultate nazivamo Veganski izazov. On zabranjuje konzumiranje brze hrane te propisuje vježbanje i izbalansiranu vegansku prehranu, što ubrzava metabolizam, pročišćava tijelo od toksina i topi masnoće. A najbolja stvar u svemu tome je što se može uživati u ugljikohidratima - kaže zagrebački psiholog i trener Dragan ▶

FOTOGRAFIJA SPLASH/GULIVER





Snaga pravog pokreta

Osim u propisanoj prehrani, tajna 30-dnevnog veganskog izazova je i u redovitom, stručno vođenom vježbanju. Kroz četiri tjedna, naime, polaznici, poput profesorice hrvatskog jezika i veganke Nikoline Plenar, tri puta tjedno po sat vremena izvode kombinaciju aerobnih vježbi i vježbi snage - s utezima ili bez njih - te tako učvršćuju miškulaturu, grade kondiciju i potiču sagorijevanje masnih stanica.



ŠMINIČA ŽANA KOŽUL STILISTIČKA IVA GRADIŠER



Šurlan, koji je nedavno osmislio hrvatsku inačicu Veganskog izazova. Njegov 30-dnevni program sastoji se od individualnih treninga, većeg unosa namirnica bogatih antioksidansima i vlaknima te savjeta o pripremanju biljnih delicija.

- U veganskoj prehrani ne koriste se namirnice životinjskog porijekla, nema mesa, sira, mlijeka ni jaja, ali zato ima vrlo kvalitetnih namirnica kao što su tempeh, tofu, mahunarke, žitarice, orašasti plodovi... Veganska prehrana nije skuplja niti zahtjevnija za pripremu od bilo koje druge. U Hrvatskoj se u gotovo svakom dućanu mogu kupiti brojne biljne zamjene za meso - kaže Dragan Šurlan, koji se 2009. godine vratio iz Amerike i u Hrvatskoj pokrenuo Fitness Bootcamp, i koji izgledom razbija predrasude o veganima kao "prozirnim", mršavim ljudima bez snage i energije. Na veganstvo je, naime, prešao prije tri godine i bez problema održava kondiciju, snagu i mišićnu masu.

U veganskom načinu života ne vodi se računa samo o prehrani, isti principi poštuju se i u uporabi kozmetike.

- Kod nas postoji stotinjak proizvoda - od krema za lice i šampona pa sve do paste za zube - koji nose oznaku da su pogodni za vegane. Riječ je o proizvodima čiji sastojci dolaze iz ekoizvora i ne sadrže naftne derivate, natrijev lauril sulfat (SLS), amonijev lauril sulfat, parabene, lanolin, svilu i karmin - kaže Nikolina Karin, vlasnica dućana Terra Organica, koja se i sama njeguje preparatima bez sintetičkih sastojaka. A posljednjih godina sve je veći broj kozmetičkih tvrtki čiji proizvodi nose oznaku HCS (humani standard kozmetike) - koja jamči da nijedan sastojak nije testiran na životinjama. Među njima su i veganski SpaRitual lakovi za nokte u čijoj se bočici od recikliranog stakla krije hit sezone - tamnoplava boja.



ALVERDE tekući organski puder (29,90 kn). **ALVA** stopostotno prirodna i veganska BB krema za sve tipove kože (199 kn). **SPARITUAL** lak za nokte s prirodnim pigmentima bez sintetičkih dodataka (99 kn). **GREEN PEOPLE** Multiaktivni korektor u olovci na bazi shea maslaca, cinkova oksida i jojobe (129,90 kn). **PANDHY'S** Mineral Splash mineralni puder u prahu s biljnim pigmentima (290 kn)



Slavni primjeri

Udruga za zaštitu životinja PETA proglasila je američku glumicu Oliviju Wilde najseksi vegankom (1). Glumica Natalie Portman aktivistica je za prava životinja koja veganskom djetom održava besprijekornu liniju (2). Pjevačica Beyoncé i njezin suprug Jay Z 'izdržali' su 22 dana na veganskom režimu (3)



BI GOOD deo sprej za muškarce s ekstraktom alpskog bilja i aloe verom iz ekouzgoja (24,90kn). **MADARA** DeTOX maska za lice s crnim blatom bogatim mineralima (199 kn). **ORGANIC YOUNG** No Gunk antibakterijski gel za prištiće i mitesere s ekstraktom kore vrbe (99,90 kn). **JOHN MASTERS ORGANICS** gel za kosu od naranče (172 kn). **DR. ORGANIC** pasta za zube od organskog nara, arnike i prirodnog silicija (45,90kn)

FOTOGRAFIJE GETTY IMAGES/GULIVER (3)