



# 운동을 하는 사람이 채식을 하면 좋은점

\* 운동 능력을 한 단계 끌어올리고 싶거나 지속적인 부상을 겪고 있는 사람은 식물성 식품으로 전환하는 것을 고려해야 합니다.

보러가기 

1

더 날씬해질 수 있습니다.

채식은 상대적으로 포화지방이 적어 충분한 양을 섭취해도  
날씬한 몸매를 유지하기 수월합니다.



# 2

## 더 강해질 수 있습니다.

채식은 탄수화물이 풍부하고  
근육과 간에 글리코겐을 저장하는 데 도움이 되어  
고강도 운동시 충분한 에너지를 낼수있도록 도움을 줍니다.



# 3

## 더 오래 운동할 수 있습니다.

채식은 콜레스테롤과 포화지방의 섭취가 줄기 때문에 심혈관 건강을 유지할 수 있고, 혈액흐름을 원활하게 하고 세포에 산소공급은 늘리면서 산화 스트레스와 염증을 줄여 더 오래, 더 강도 높은 운동을 할 수 있게 도움을 줍니다

# 4 염증을 낮추고 회복력이 빨라집니다.

채식은 항산화 물질이 풍부하여 산화 스트레스와 염증수치를 낮추고,  
식물성 단백질에는 아미노산과 글루타민이 풍부해  
신체를 더 빨리 회복 시키는데 도움을 줍니다.





**채식은 내 몸의 건강과  
지구 환경을 위한  
건강한 생활방식입니다.**

  
Meat Free Monday