

## Sobre Nosotros

Escrito por Carlos Barbon

Viernes, 05 de Julio de 2013 21:05 - Última actualización Domingo, 19 de Octubre de 2014 20:19

---



Veggie-Style es una pequeña empresa 100% vegana y surgió como el resultado de toda una vida - Yo mismo soy "Veggie" desde los 14 años y desde que tenía 17 años, me encanta entrenar con pesas. Por lo tanto, Veggie Style es el resultado de mi vida.

Pero antes de nada, quiero presentarme correctamente:



Mi nombre es Carlos Barbón, y desde 1985 soy vegetariano / vegano. La decisión a esto ha surgido, cuando a la edad de 14 años, en una reunión familiar, mi familia ha tenido la idea cruel de comprar 2 conejos dulces y alegres con la intención de comerlos más tarde. Ese día ha sido una pesadilla terrible: Primero nos dejaron a nosotros niños jugar con estos inocentes animales - hasta que llegó el momento en el que mi tía agarró a sangre fría a los conejos y los mató delante de nuestros ojos - era como un trauma para nosotros mis primos y mi. Horas despues los adultos nos han llamado para sentarnos a la mesa para el almuerzo. Y ña comida ha sido nuestros amigos los conejos. Exactamente en este momento me he decidido de núnca mas comer animales!

En aquel entonces, mi madre se preocupó mucho por mi decisión de no comer más animales y no lo ha tomado en serio. Ella pensó ha pensado: "Está bien - si no quieres comer ahora, entonces comerás más tarde ...", pero ese momento nunca llegó! – Desde ese día, nunca he comido un animal (es decir, ni peces, ni pollo, ni carne, ni gambas, etc). Por desgracia, en 1985, en la biblioteca alemana, solo hubo un libro sobre el vegetarianismo y en este se ha aconsejado erroneamente de comer leche y huevos. Yo era joven y he creído durante mucho tiempo en esta información falsa. Aunque yo había sentía que no es justo, ya que para los huevos y la leche las vacas y los gallinas inocentes sufren y se matan. Además que nuestro cuerpo no necesita comer lácteos o huevos – incluso ahora

## Sobre Nosotros

Escrito por Carlos Barbon

Viernes, 05 de Julio de 2013 21:05 - Última actualización Domingo, 19 de Octubre de 2014 20:19

---

se sabe y se ha comprobado que son malos para nuestra salud!



Nunca me han gustado los quesos y productos lácteos, pero lamentablemente he seguido los primeros años los consejos del libro y he utilizado los huevos como fuente de proteína. Años más tarde tuve más confianza en mi comida a base de plantas y he aprendido que encuentro más que suficiente proteína completa en la dieta vegana incluyendo todos los aminoácidos necesarios. Hay muchas buenas fuentes de proteína vegetal que incluso es mas saludable que la de leche o huevos: Los frijoles, lentejas, espinacas, nueces, guisantes, verduras, garbanzos etc.. La proteína de origen vegetal es libre de cualquier crueldad y tortura.



Cuando empecé a la edad de 16-17 años con el entrenamiento con pesas ya he sido "Veggie" y esto ha sido para mí una una gran ventaja, ya que he aprendido mucho sobre nutrición y sobre que debo de comer para que crean mis musculos. Mi progreso y mi crecimiento muscular eran tan buenos que nunca llegué caer la tentación de dopar mi cuerpo con drogas o esteroides y envenenarlo con estas sustancias ilegales. Yo he sido y soy vegano porque amo la naturaleza y este hecho no es compatible tomando fármacos dopantes y de envenenar el cuerpo con estos. Además no ha tenido sentido, ya que de forma natural he conseguido logros sorprendentes ya que he podido alimentar mi cuerpo de forma natural con todos los nutrientes necesarios y esto exclusivamente a base de plantas y gracias a los buenos genes. He ?crecido rápidamente siendo inicialmente un adolescente delgado con 62Kg y 1,70 cm a pasar a ser un adulto joven con más que 110kg tonificado y en forma.

Y ahora que ya tengo 43 años, estoy más muy contento y feliz de que me he decidido debido a los animales de ser vegano ya que esto me ha ayudado en

## Sobre Nosotros

Escrito por Carlos Barbon

Viernes, 05 de Julio de 2013 21:05 - Última actualización Domingo, 19 de Octubre de 2014 20:19

---

lograr mi crecimiento muscular de forma natural y siendo mayor noto que soy super sano y en forma. Disfruto de una vida sana y libre de preocupaciones que me da la posibilidad de seguir entrenando. Puedo entrenar durante todo el año con aproximadamente la misma fuerza y energía. Una dieta vegana: Es mucho más saludable porque alimentarse exclusivamente de plantas nos hace resistentes a muchas enfermedades. Me siento joven y en forma y no necesito preocuparme por el colesterol, enfermedades del corazón, e incluso el riesgo de cáncer es mucho menor para veganos.



Por tanto, mi consejo: vivir y disfrutar de un estilo de vida vegano y sano - es libre de crueldad porque ningún animal tiene que sufrir para convertirse en comida y es mucho más saludable para nuestros propios cuerpos.

Veggie-Style es el resultado de mi vida - Soy ya 29 años Veggie y entreno ah cerca de 27 años. Basando en mi experiencia personal, me gusta dar mediante Veggie Style una ayuda para todos aquellos que quieran complementar su dieta con plantas nutritivas y saludables. Como por ejemplo nuestros batidos de proteínas vegetales. Estoy orgulloso de que nuestros batidos de proteínas son 100% veganos y 100% naturales. No contienen aditivos químicos y todos los nutrientes que son tal cual como crecen de forma natural en las plantas que usamos como ingredientes. Incluso nuestros sabores de vainilla, chocolate y fresa son extractos y aromas naturales. Las proteínas aisladas las obtenemos por medio de un método de extracción puramente mecánico a base de agua y filtración. Mediante una hidrocentrifuga separamos la proteína de la fibra y los hidratos y de los carbohidratos. De esta manera se obtiene una proteína vegetal del arroz y del guisante totalmente natural – Estas dos plantas saludables las puede comer casi toda la humanidad ya que es libre de alérgenos. Durante todo el proceso, la temperatura permanece por debajo de 42 ° C para mantener la calidad de crudi-vegano.

---

Por eso ofrecemos solo vitaminas y minerales naturales, ya que opinamos que no es necesario de elaborar estos nutrientes de forma química y complicada ya que nuestra madre naturaleza nos ofrece todos los nutrientes, vitaminas y minerales en las diferentes plantas y algas. Tomemos por ejemplo las bayas de Goji; Contienen una gran cantidad de vitamina C - ¿por qué debemos tomar esta

---

## Sobre Nosotros

Escrito por Carlos Barbon

Viernes, 05 de Julio de 2013 21:05 - Última actualización Domingo, 19 de Octubre de 2014 20:19

vitamina procesado por la industria farmaceutica, , si simplemente podemos tomar las bayas de Goji de forma natural.

Tomamos ventaja de la gran variedad que nos ofrecen las distintas plantas y algas todas ellas de forma natural muy ricos en nutrientes. Estas son cultivadas en agricultura ecológica, después de la cosecha son cuidadosamente deshidratados, y luego pulverizados. Para crear fórmulas nutritivas mas especiales y completos en punto a macro- y micro y todo obtenido de forma natural y libre de crueldad.

Aquí copio algunas de mis publicaciones en Facebook – me puedes añadir en FB ya que publico regularmente consejos sobre nutrición vegana y entrenamiento también de otros atletas veganos

Que tengas un buen día

Saludos

Carlos Barbon



.....

# Sobre Nosotros

Escrito por Carlos Barbon

Viernes, 05 de Julio de 2013 21:05 - Última actualización Domingo, 19 de Octubre de 2014 20:19

---



.....



.....



.....



# Sobre Nosotros

Escrito por Carlos Barbon

Viernes, 05 de Julio de 2013 21:05 - Última actualización Domingo, 19 de Octubre de 2014 20:19

---



.....

