



رابرت چیک در مزرعه ای در کوروالیس بزرگ شد، که در آنجا شیوه زندگی وگان (کاملاً گیاهی) را در سال ۱۹۹۵ در ۱۵ سالگی برگزید. او نویسنده پر فروش ترین کتاب بدنسازی و تناسب اندام وگان در سایت آمازون است که یک راهنمای کامل برای بدنسازی از طریق رژیم غذایی گیاهی می باشد.

رابرت چیک که دو بار در بدنسازی طبیعی قهرمان شده است ، بعنوان یکی از تاثیرگذارترین ورزشکاران وگان مجله و جنیوز از مسیرش تغییر درباره و کند می سفر شمالی آمریکای سراسر به مرتب بطور او .شود می شناخته VegNews Magazine یک کودک بسیار لاغر روستایی به قهرمان بدنساز وگان سخن می گوید.

در حال حاضر رابرت چیک بطور تمام وقت بعنوان نماینده ملی ”وگا“ خط تولید محصولات غذایی سالم وگان، برای Sequel وگان اندام تناسب و بدنسازی سایت وب وقت تمام بطور همچنین و کند می کار Naturals www.veganbodybuilding.com را که با نوشتن کتاب ها و ساخت فیلم های مستند، اداره می کند.

در این مقاله با رابرت چیک و شیوه زندگی اش بیشتر آشنا خواهیم شد.

نام: رابرت چیک
سن: متولد ۲ مارس ۱۹۸۰
قد: ۶'
وزن: 185 lbs

چرا تصمیم گرفتید تا از مصرف غذاهای حیوانی دست بکشید؟



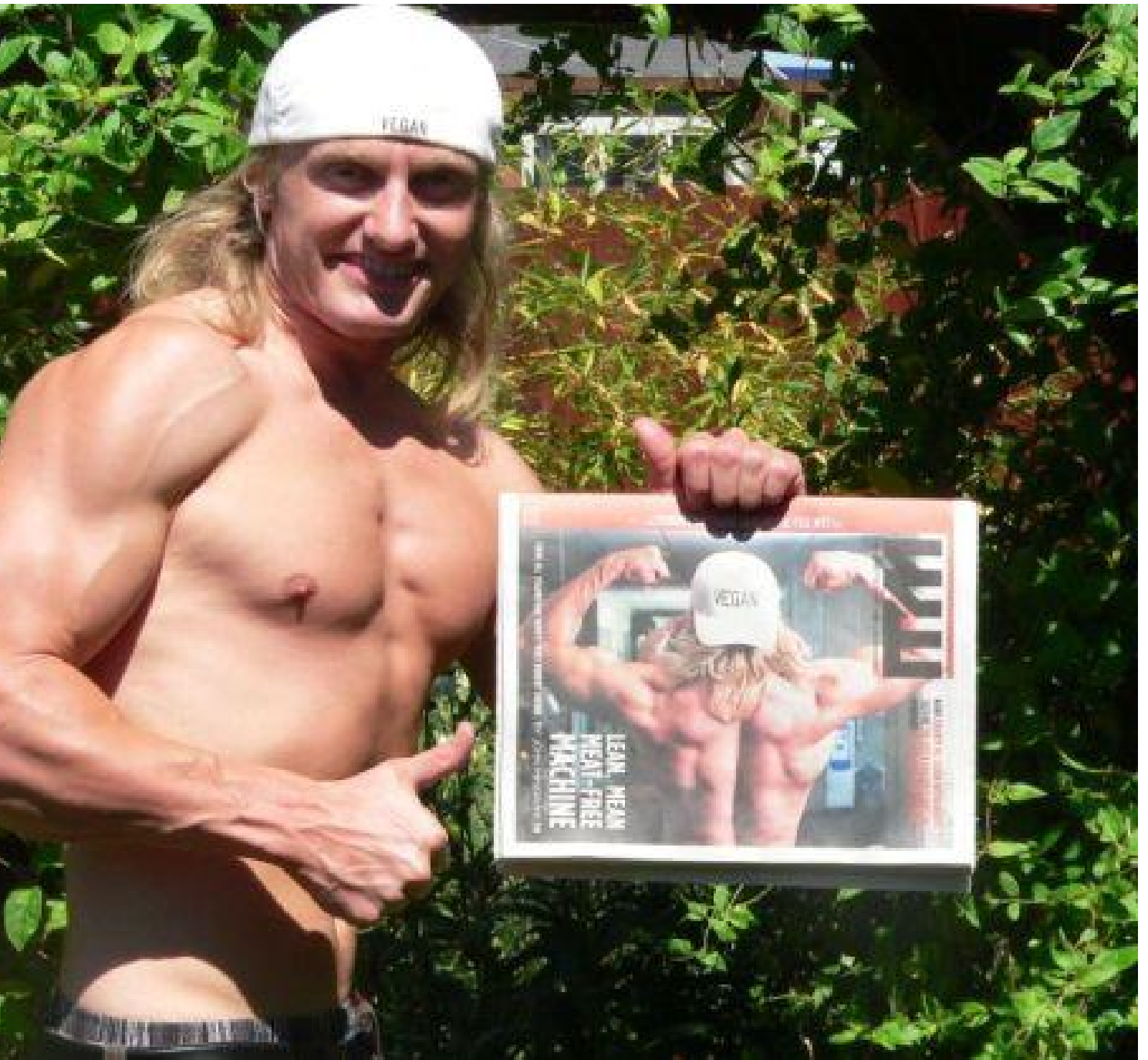
من در اورگن بزرگ شدم و در یک مزرعه زندگی کردم و بسیاری از حیوانات مزرعه، حیوانات خانگی من بوده اند. من همیشه نسبت به حیوانات عشق و علاقه فراوانی داشته ام و از همان خردسالی، نگران رفاه و آسایش شان بوده ام. در ۸ دسامبر ۱۹۹۵ بود که تصمیم گرفتم مصرف گوشت را کنار بگذارم. خواهر بزرگترم، تانیا، در حال برنامه ریزی برای هفتی حقوق حیوانات در دبیرستان ما بود. من هم تصمیم گرفتم به خاطر احترام به او (که از ۱۵ سالگی وگان شده بود)، به مدت یک هفته گیاهخوار شوم. من در سخنرانی ها شرکت کردم، به صحبت سخنرانان گوش دادم، متون قلم به حیوانات را مطالعه نمودم و فیلم هایی در مورد دامپروری ها و آزمایش بر روی حیوانات را تماشا کردم و آن یک هفته گیاهخوار شدن من تا به امروز طول کشیده است.

ده ماه بعد از گیاهخوار بودن، من وگان (گیاهخوار کامل) شدم. دو سال بعد از کنار گذاشتن محصولات حیوانی، این بار من بودم که هفته حقوق حیوانات را در دبیرستانم در کوروالیس برگزار کردم. من همچنین در گروه آگاهی زیست محیطی در مدرسه بنام "دانش آموزان برای صلح از طریق مسئولیت های جهانی (SPGR) فعال شدم. من در ترویج وگانیزم برای مدت طولانی فعال بودم و هنوز هم از طریق شرکت تناسب اندامم در این راه فعالیت می کنم. من قادر بوده ام تا بدنسازی وگان را از طریق مقالات در مجله فلکس، مجله تناسب اندام و بدنسازی طبیعی، مجله و جنیوز، بسیاری از انتشارات دیگر و از طریق مستندها و وب سایت ها در سراسر دنیا ترویج کنم.

من وگان بودن را دوست دارم و می دانم که تأثیر مثبتی بر محیط زیست و جامعه دارم. می دانم که نسبت به اکثر مردمی که می شناسم، انرژی بیشتری دارم و خیلی بندرت از بیماری و یا خستگی رنج می برم. من از مجموعه وسیعی از غذاهای طبیعی و ارگانیک تغذیه می کنم که درصد چربی بدنم را پایین، جذب پروتئینم را بالا، سطوح انرژی ام را بالا و استخوانهایم را نیرومند نگه داشته و به من امکان می دهند تا ماهیچه های قدرتمندی داشته باشم. من اعتقاد دارم یک رژیم غذایی عاری از مواد حیوانی، یکی از بهترین کارهایی است که شما می توانید برای سلامتی خود و سالم ماندن محیط زیستمان انجام دهید.

شما چرا و چه موقع به بدنسازی علاقمند شدید؟

من تمام مدت زندگی ام به تناسب اندام علاقمند بوده ام. تا جایی که می توانم بخاطر بیاورم، همیشه ورزشکار بوده ام و در ورزشکاری سرآمد بودم. من دهنده، بازیکن فوتبال و بازیکن بسکتبال بوده ام و در ورزشهای دیگری نیز چه در دبیرستان و چه پس از آن شرکت می کردم. بدنسازی بعداً برای من اتفاق افتاد. از وقتی که کودک خردسالی بودم، مجذوب قهرمانهایی با اندامهای ماهیچه ای مثل "هیمن" و کشتی گیران حرفه ای مثل "هاک هوگان" و آخرین جنگجو بودم. من همیشه کوچک و لاغر اندام بودم. از نظر ژنتیکی، برادران کوچکترم و خواهر بزرگترم و من همگی ریز نقش بودیم. من اغلب کوچکترین پسر کلاس بودم و در ۱۴ سالگی، تنها ۸۹ پوند وزن داشتم. از هشت سالگی، همه کاری که می خواستم در زندگی ام انجام دهم، این بود که یک کشتی گیر حرفه ای شوم. من قطعاً برای کشتی حرفه ای زندگی می کردم و مصمم بودم تا برای فدراسیون جهانی کشتی کار کنم. تا ده سالگی، از طریق یک برنامه در دانشگاه ایالت اورگون، کشتی را شروع کردم. در ۱۴ سالگی، قدم به اولین باشگاه طلایی ام گذاشتم و در دبیرستان ورزش می کردم. من در دبیرستان دوباره کشتی را انتخاب کردم و در ۱۷ سالگی، ۱۳۳ پوند وزن داشتم. من به هیچ وجه از سایز واقعی ماهیچه برخوردار نبودم. زمانی که از دبیرستان فارغ التحصیل می شدم، ۱۵۳ پوند وزن داشتم. پس از دبیرستان، من در مسابقه " بدن برای زندگی بیل فیلیپس" رقابت کردم و در طول ۱۲ هفته، ۱۹ پوند بدست آوردم. سرانجام به وزن ۱۷۶ پوند رسیدم. دلیل اصلی که چرا من وزن اضافه می کردم، تعداد وعده غذایی من بود که مرکب از پروتئین، کربوهیدرات ها و آب همراه با هر وعده غذایی، تعداد وعده های غذایی کامل، مقدار مشخص پروتئین، کالری، مکمل ها و شدت و استحکام ورزشهایم بود.



پس از اینکه برنامه بدن برای زندگی را کامل کردم، به اورگن بازگشتم و با یکی از بهترین دوستانم، جردن باسکرویل ملاقات کردم. او مرا اولین بار با مجله FLEX آشنا کرد. او تصاویری از افرادی را به من نشان داد که هرگز درباره آنها نشنیده بودم: شاون ری، لی پریست و بقیه. متوجه شدم که بدنسازی می تواند به من کمک کند تا شغلی در فدراسیون جهانی کشتی بدست آورم، بنابراین دوباره تمرین کردن را از سر گرفتم. به من گفته شد که می توانم توسط WWF (هم اکنون WWE) استخدام شوم. من از دفتر شرکت آنها تماس های تلفنی داشتم که به من می گفتند واقعاً به استخدام کردن من علاقمندند و غیره... اما در لحظه آخر تصمیم گرفتم کشتی را کنار گذاشته و بر بدنسازی، که علاقه جدیدم بود، متمرکز شوم.

من به فینیکس رفتم و در آنجا با "تروی آلوز"، که اکنون بدنساز حرفه ای IFBB است، ملاقات کردم. "تروی"، مرد واقعاً خوب و خوش برخوردی بود و او مربی شخصی من شد. در ماه مارس، من و "جردن" از اورگن به آریزونا پرواز کردیم و در آنجا یک جلسه آموزشی با "تروی" داشتیم. روز بعد، ما برای آرنولد کلاسیک، به OH, Columbus رفتیم. به فرودگاه رسیدیم و "جی کاتلر" و "آرون مادرون" را به هنگام پیاده شدن از هواپیما ملاقات کردیم. فستیوال سه روزه تناسب اندام در آرنولد کلاسیک سال 2001، شاید بزرگترین رویدادی بود که من تا بحال در آن شرکت داشتم. من فرصت داشتم تا آرنولد شوارتزنگر، فرانک زین، دوریان بیتس، رونی کلنن، لی پریست، ناصر ال سنباتی و هر کس دیگری که آرزوی دیدارش را داشتم، ملاقات کنم. در عرض سه روز، ناصر مربی بدنسازی حرفه ای مورد علاقه من شد. او شوخ طبع ترین فردی بود که می شد با او وقت گذراند. سایر افرادی که من از دیدار با آنها لذت بردم، مایک ماتارازو، گانتر اشلیرکامپ، فلکس ویلر و جی کاتلر بودند. پس از آرنولد کلاسیک، تصمیم گرفتم که من هم بدنساز بشوم. به ناصر گفتم که هفت سال دیگر، من را بر روی سکوی بزرگ خواهد دید. دفعه بعد که او را در مسابقات قهرمانی ایالات متحده در لاس وگاس دیدم، به من یادآوری کرد که تنها شش سال و شش ماه فرصت برایم باقی مانده است. پس از مسابقات قهرمانی ایالات متحده، من به تعداد زیادی از نمایش های غیر حرفه ای NPC و INBF رفتم. نمایش حرفه ای بعدی ای که به آن رفتم، Prix Grand سانفرانسیسکو در سال 2002 بود. من به دنبال کردن نمایش های حرفه ای و همچنین هر نمایش غیر حرفه ای که در حدود مسافت رانندگی بود، ادامه دادم. من در زمان کوتاهی که در زمینه بدنسازی داشته ام، خوب عمل کرده ام، از جمله نمایش رسانه ای در مجله فلکس FLEX و مجله بدنسازی و تناسب اندام طبیعی. پس از آنکه مقالات مجله من در مورد بدنسازی وگان منتشر شدند، فهمیدم حالا نوبت من است تا شرکت خودم را تحت عنوان بدنسازی و تناسب اندام وگان تأسیس نمایم. همه چیز به خوبی پیش می رود و من در انتظار آینده ای روشن در بدنسازی هستم.

برنامه غذایی خود را چگونه توصیف می کنید؟

من در حال حاضر یک برنامه غذایی سنتی بدنسازی را دنبال می کنم. من با تمرکز بر منابع باکیفیت پروتئین، کربوهیدراتها و چربیها، 6 تا 8 بار در روز غذا می خورم. مانند همه برنامه های غذایی، اهمیتی ندارد که شما چه کسی هستید، من مطمئنم برنامه غذایی من می تواند بهبود یابد، اما بر آن متمرکز شده و آن را در اولویت قرار می دهم، بخصوص در طول آمادگی برای مسابقه.

بعضی از غذاهایی که بیشتر می خورم، شامل موارد زیر است:



میوه های زیر میوه های مورد علاقه من هستند:

سیب، موز، انگور، انبه، پرتقال، توت، آووکادو و مقدار زیادی از سایر میوه ها. میوه نوع برگزیده ای از غذا برای من است.

سبزیجات مورد علاقه من شامل موارد زیر است:

سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، خیار، فلفل، اسفناج، کلم بروکلی، کاهوی رومی (نوعی کاهو با برگهای بلند سبز تیره)، نخود

فرنگی، لوییا سبز، کرفس، هویج و بسیاری از سبزی های دیگر.

غلات مورد علاقه من شامل:

کینوا، برنج قهوه ای، برنج سفید، برنج وحشی، گندم سیاه و غلات دیگر است که من بعضی از اوقات مصرف می کنم اما آنها غلات

اصلی مصرفی من هستند.

مغزها و دانه های مورد علاقه من شامل: گردو، بادام، فندق، بادام هندی، بادام زمینی، تخمه کدو، تخمه آفتابگردان، دانه کنجد، شاهدانه، بذر کتان و در واقع همه مغزها و تخمه هاست. نمی توانم بگویم که کدامیک از آنها را دوست ندارم. حبوبات و لوبیاهای مورد علاقه من شامل: عدس، لوبیا سیاه، لوبیا چیتی، نخود و بقیه می باشد. من همچنین توفو، تمپه (از فرآورده های سویا که حالت خمیری و کیک است) و انواع زیادی از غذاهای کامل گیاهی مصرف می کنم.

”انواع” غذاهای مورد علاقه من شامل:

باریتو(یک نوع ساندویچ مکزیکی)، انواع ساندویچ، ساندویچ های رول شده با نان نرم، کاسه های غلات و سبزی ها، غذای تایلندی، غذای هندی و غذای ایتالیایی می باشد. من غذاهای بومی بسیار زیاد و گوناگونی را دوست دارم، اما به غذاهای ساده نیز علاقمندم.

برنامه ورزشی خود را چگونه توصیف می کنید؟



همچون برنامه غذایی ام، برنامه ورزشی ام نیز نسبتاً خاص یک بدنساز است. من در هر بار ورزش، یک یا دو گروه از عضلات را ورزش می دهم و حدوداً ۵ بار در هفته، با وزنه ها تمرین می کنم. یک هفته معمولی برای من می تواند شبیه به این باشد:

دوشنبه- قفسه سینه

سه شنبه- پاها

چهارشنبه- کمر

پنج شنبه- سایر قسمت های بدن

جمعه- شانه ها

شنبه- بازوها و ماهیچه های شکمی

یکشنبه- سایر قسمت های بدن

من دقیقاً آن برنامه را دنبال نمی کنم، اما آن نمونه ای است از آنچه که یک هفته بطور میانگین می تواند باشد.

من در هر بار، 60 تا 90 دقیقه ورزش می کنم، با شدت ورزش می کنم و سعی می کنم مفرح باشم.

من با هدفی مبتنی بر دیدگاههای کوتاه مدت و بلند مدت ورزش می کنم. وقتی که خودم را برای یک رقابت بدنسازی آماده

می‌کنم، ورزشم بطور قابل ملاحظه‌ای تغییر کرده و زمانی که در سالن بدنسازی صرفه می‌کنم، ۲ تا ۴ ساعت در روز افزایش می‌یابد. سعی می‌کنم تا ورزش را برای خودم مفرح کنم، برای اینکه هر قدر مفرح تر باشد، تمایل بیشتری به انجام دادن آن دارم و هر قدر بیشتر ورزش کنم، نتایج بهتری بدست می‌آورم و این باعث کاهش کاهیبی شخصی می‌شود.

چه نوع مکمل‌هایی استفاده می‌کنید و چرا؟



از مکمل "وگا" استفاده می‌کنم که از پروتئین برنج، شاهدانه و نخود فرنگی تهیه شده است. www.myvega.com مکمل وگا یک غذای کاملا سالم گیاهی است و توسط دوستم برندن برازیر ستاره وگان تناسب اندام طبیعی فرموله شده است. در سال ۲۰۰۵، من از طرف "وگا" حمایت مالی شدم که تا به امروز نیز ادامه یافته است. ارتباط بین ما و "وگا"، یک ارتباط هم‌هنگ بوده که برای هر دوی ما مفید بوده است.

صحبت‌های رابرت چیک در مورد ساختن عضلات با استفاده از رژیم وگان

بسیاری از ورزشکاران گیاهخوار و وگان، پروتئین با کیفیت و کافی را در یک رژیم غذایی گیاهی مصرف می کنند و از سلامتی و تناسب اندام بسیار خوبی برخوردار می گردند. ساختن ماهیچه در یک رژیم غذایی وگان (گیاهخواری کامل) را نباید بعنوان یک چالش یا یک کار غیر محتمل در آینده پنداشت. مانند هر چیز دیگری در امر تغذیه، دریافت کافی پروتئین در رژیم غذایی در بحث پایه ای تغذیه قرار می گیرد. اگر هدفتان ساختن ماهیچه است، باید در درجه اول اینرا درک کنید که ماهیچه چگونه رشد می کند. شما نمی توانید انتظار داشته باشید تا بدون درک نحوه مراحل آن، ماهیچه تان را بزرگ کنید.

برای مبتدیان، شما یک مینای حداقل برای نیاز کالریتان دارید تا وزن، ماهیچه و سلامتیتان را حفظ کنید. این مینا بر اساس سن، اندازه، وزن و جنسیت شما و اصولا بر اساس اینکه شما چقدر کالری هر روز می سوزانید، تعیین می گردد. شما کالری ها را در هر کاری که انجام می دهید، می سوزانید - از خوابیدن تا راه رفتن تا ورزش کردن. و هرچه شدت فعالیت بیشتر باشد، کالری بیشتری می سوزانید. بخاطر طبیعت فعالیت فیزیکی، ورزشکاران کالری بسیاری بیشتری را نسبت به غیر ورزشکاران می سوزانند. بنابراین آنها نسبت به نقطه مقابلشان یعنی غیر ورزشکاران، از طریق مصرف غذا، به کالری بیشتری نیاز دارند. ما می دانیم که نیاز داریم تا خوب و بکرات غذا بخوریم. اما چیزی که ما می خوریم - و چیزی که ما انتخاب می کنیم تا بخوریم نیز عوامل مهمی هستند. برای یک ورزشکار نیاز به 0/8 تا 1/2 گرم پروتئین به ازای هر پوند وزن بدن جهت حفظ ماهیچه کاملا رایج است.



ساختن ماهیچه، که موضوع ویژه ما است، اغلب به مصرف $1/2$ تا $2/0$ گرم پروتئین به ازای هر پوند وزن بدن نیازمند است. ممکن است بنظر زیاد بیاید. اما هزاران بدنساز و ورزشکار که زندگی شخصی و حرفه ایشان را وقف ساختن ماهیچه می کنند، دریافته اند که این سیستم موثر است. زیرا بدن اینگونه کار می کند. این یک سیستمی است که هر ورزشی را از تنیس گرفته تا دو میدانی تا وزنه برداری حمایت می کند. ما بدن را از طریق تمرین در می شکنیم و باید آنرا دوباره از طریق تغذیه کافی و سالم بسازیم. شما احتمالا به مصرف این حجم غذا عادت نکرده اید. اما این یکی از دلایل اصلی این سوال است که چرا "گیاهخواران" بعنوان یک گروه، به لاغر بودن شهرت دارند. این یک تصور بی اساس نیست و چیزی است که من با تلاش فراوان از طریق شیوه زندگی بدنسازی وگانم (گیاهخواری کامل) از ریشه آنرا قطع کرده ام. البته، اینطور نیست که فقط مصرف مقادیر بسیار غذا دارای اهمیت باشد. بلکه یک برنامه ورزشی که از مصرف غذا حمایت کند نیز با اهمیت است.



عضلات در نتیجه پارگی خرد (micro-tears) که در داخل یک عضله بدنیاال تمرینات استقامتی، معمولاً بدنسازی رخ می دهند، رشد می کنند. وزنه برداری یا انجام تمرینات فیزیکی که فشار زیادی را به بدن وارد می کنند (مانند تمرینات بدنسازی) سبب می شود تا بافت های عضله پاره شود. غذایی که می خورید، مکمل هایی که مصرف می کنید و بدنیاال استراحتی که می کنید، همگی در روند بهبود و ترمیم که شما را بزرگتر و قوی تر می سازد، کمک می کنند. بدون ورزش، با دریافت کالری بیش از حد معمول، چاق می شوید. زیرا مصرف کالری به میزان زیادی از سوزاندن کالری مهم تر است. وقتی آنها بطور صحیح در کنار قرار داده شوند، بطور هماهنگ عمل می کنند و نتایج عالی ای از تغذیه صحیح، سوزاندن چربی و ساختن عضله ایجاد می کنند. شما می توانید "کیکتان را بخورید" و آن را نیز بسوزانید.

مصرف یک یا دو گرم پروتئین به ازای هر پوند وزن بدن، کار آسانی نیست. اگر بود، همه مردم با عضلات سفت و سخت مانند قهرمانان کارتون ها در شهر راه می رفتند. البته این تصویر هدف افراد زیادی نیست، اما بهبود یافتن از هر نوع ورزشی هدف اولیه ماست. معمولاً به مصرف شش تا هشت وعده غذایی در روز با مقدار درست پروتئین، کربوهیدرات ها و چربی ها در طول

روز نیازمند است. صرف نظر از علاقه ورزشی شما، مصرف وعده های غذایی کوچک تر در طول روز، شما را دائماً تغذیه شده و تقویت شده برای یک مسابقه دو، تنیس، دوچرخه سواری، شنا یا هر چیز دیگری نگه می دارد، یعنی مواد مغذی کافی برای شروع روز، تمام روز و قبل و بعد از ورزش را تامین می نماید.

درصدهای تفکیک شده برای یک فرد فعال ممکن است اینگونه باشد:

• 50% کالری از کربوهیدرات ها

• 30% از پروتئین

• 20% از چربی ها

درصدهای دقیق ممکن است بر اساس رژیم غذایی، روزانه تغییر کند. همچنین از فردی به فرد دیگر بر اساس عواملی از قبیل پسند غذایی شما، میزان سوخت و ساز شما (توانایی بدنتان برای سوزاندن چربی) و اهداف ورزشی ویژه شما متغیر است.

با اینکه مصرف غذای کافی، کار آسانی نیست، اما خیلی هم چالش انگیز نیست. فقط به وقت گذاشتن، تمرکز، برنامه ریزی و آماده سازی نیاز دارد. من شخصا از غذا خوردن مکرر در طول روز لذت می برم. وعده های غذایی من کوچک است و از تنوع زیادی برخوردار است، زیرا من بیش از سه یا چهار وعده در روز غذا می خورم.

بطور کلی میوه ها آسان تر از هر چیز دیگری هضم می شوند و اغلب بهتر است به تنهایی خورده شوند تا اینکه با غذاهای دیگر مانند پروتئین ها ترکیب شوند. مصرف میوه ها با پروتئین ها می تواند سیستم هضم را در افراد بسیاری کند سازد، از اینرو برخی از افراد میوه ها را به تنهایی می خورند و دیگر کربوهیدرات ها را با پروتئین ها در وعده های غذایی دیگر در طول روز مصرف می کنند.

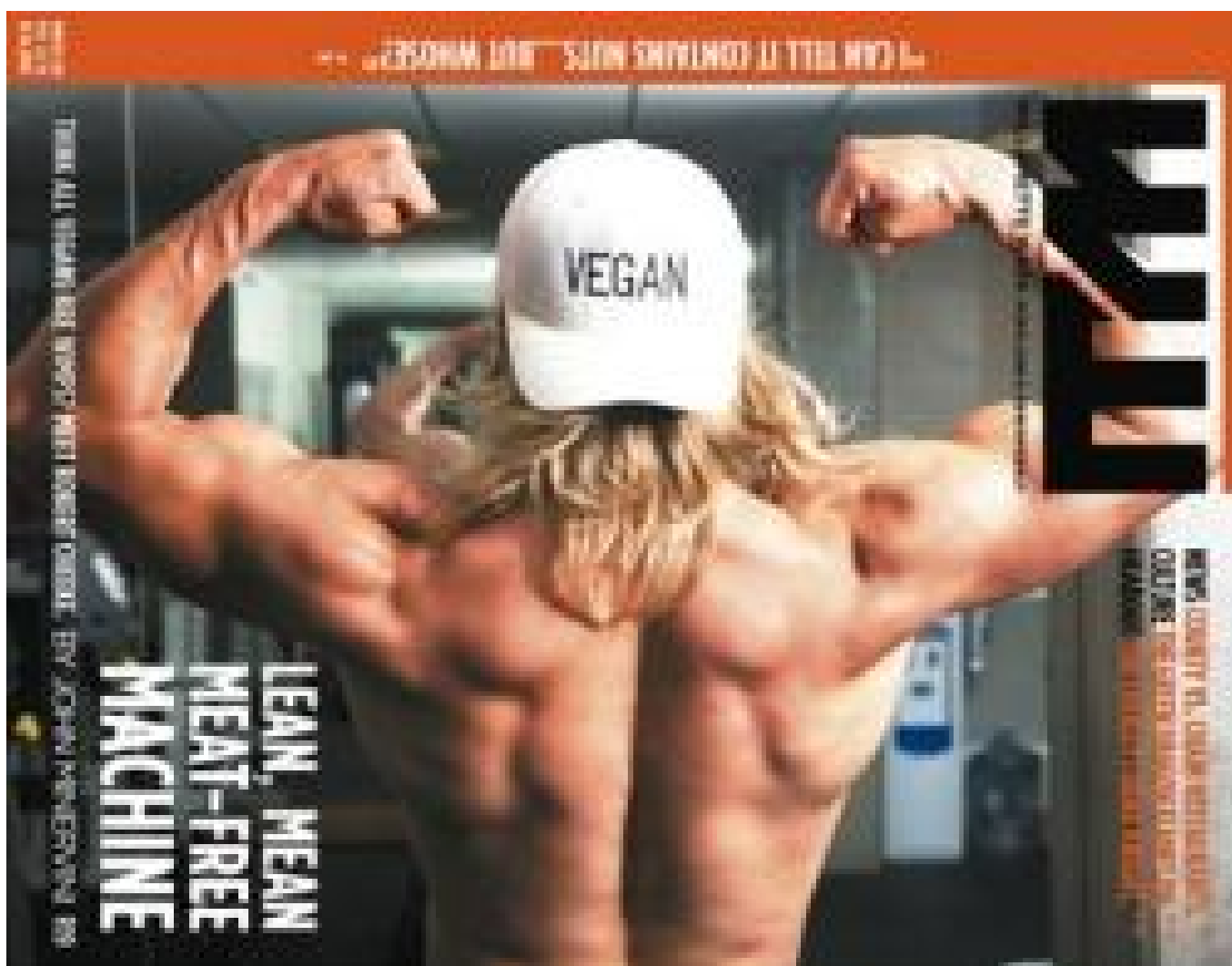
شما فکر می کنید مهمترین جنبه تناسب اندام چیست؟

در ذهن من هیچ شکی وجود ندارد که مهمترین جنبه تناسب اندام، داشتن بینش برای چیز است که می خواهید به آن دست یابید و سپس دنبال کردن برنامه ای بطور دائمی جهت رسیدن به آن. ثابت قدم بودن، کلید اصلی می باشد که بدون آن نمی توانید موفق شوید.

چه چیزی به شما انگیزه می دهد تا همواره یک ورزشکار وگان موفق باشید؟

من از بینشی که برای آنچه که در زندگی می‌خواهم به آن دست یابم، انگیزه می‌گیرم. اگر بدانم که به منظور رسیدن به نقطه E ابتدا باید از میان نقاط A، B، C و D عبور کنم، از میان آنها عبور خواهم کرد و در تمام مسیر، اوقات خوشی خواهم داشت. من معنا را در اعمالم می‌یابم و شور و اشتیاق را در زندگی ام کشف می‌کنم و نیتم را با اعمالم پشتیبانی می‌کنم تا نتیجه مطلوبی خلق کنم که بسیار باارزش و رضایت بخش باشد.

رژیم غذایی وگان (کاملاً گیاهی) برای موفقیت در ورزش‌ها بسیار موثر است زیرا غذاهای سالم گیاهی بهترین منبع مواد مغذی را در شکل اصلیشان فراهم می‌کنند. مواد مغذی ای که ما نیاز داریم ویتامین‌ها، مواد معدنی، آمینو اسیدها، اسیدهای چرب و گلوکز هستند و آنها همگی در بهترین شکل و نوع اصلیشان از میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، غلات و حبوبات تامین می‌گردند. خواه ما دهنده باشیم یا شناگر، بازیکن فوتبال یا بدنساز، تمام ورزشکاران و غیر ورزشکاران، می‌توانند از رژیم غذایی وگان فایده ببرند.



چگونه وب سایت www.veganbodybuilding.com به شما کمک کرده و یا الهام بخش شما بوده است؟

من این وب سایت را در سال 2002 ایجاد کردم و پیشرفت وب سایت و در نتیجه، فرصت هایی که داشته ام و دوستانی که پیدا کرده ام، چیزهای بسیار زیادی به من الهام نموده است.
چیزی که بیش از همه از آن لذت می برم، مشاهده این است که چگونه دیگران تحت تأثیر مثبت این وب سایت قرار می گیرند. زمانی که شاهد تغییر مثبت زندگیها هستم، خوشحال می شوم. وقتی می بینم افرادی که فاقد اعتماد به نفس بوده اند و حالا خودشان را باور کرده و استانداردهای بالایی را برای موفقیت شخصی خوشان در نظر می گیرند، بسیار افتخار می کنم از اینکه به آنها خدمت می کنم.

آیا چیز دیگری وجود دارد که شما مایل باشید در مورد سبک زندگی تناسب اندام وگان خود اضافه نمایید؟

می خواهم از تمام افرادی که طی 8 سال گذشته، از بدنسازی و تناسب اندام وگان حمایت کرده اند، تشکر نمایم. من بطور باورنکردنی، مدت زمان زیادی بخشی از این اجتماع، این جنبش و این صنعت بوده ام و امیدوارم سالهای درخشان بسیار بیشتری در پیش رو داشته باشیم.

www.veganbodybuilding.com For more information about Robert please visit

Additional references include:

(Robert's Book website) www.veganbodybuildingbook.com

(Robert's speaking tour website) www.robertcheeke.com

(Robert's Vegan Fitness Built Naturally website) www.veganfitnesssteam.com

Robert is also very active on both Facebook and Twitter (Search Robert Cheeke)

<http://www.muscle4hardgainers.com/building-muscle-on-a-vegan-diet/>

<http://robertcheeke.wordpress.com/>