

## Über Uns

Geschrieben von: Carlos Barbon

Freitag, den 05. Juli 2013 um 21:06 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 19. Oktober 2014 um 19:05 Uhr

---



Veggie Style ist ein kleines 100% veganes Unternehmen & entstanden als Ergebnis eines ganzen Lebens - ich selbst bin seit 14 Jahren „Veggie“ seit meinem 17. Lebensjahr liebe ich es, mit Gewichten zu trainieren. Daher ist Veggie-Style das Resultat meines Lebens.

Da will ich mich doch mal richtig vorstellen:



Mein Name ist Carlos Barbón, und seit 1985 bin ich Vegetarier/veganer. Die Entscheidung dazu viel, als sich ich im Alter von 14 Jahren, bei einem Familientreffen, meine Familie die grausame Idee hatte 2 süße & lebendige Kaninchen mit der Absicht kaufen, um diese später zu essen. Es war ein schrecklicher Alptraum-Tag: Als erstes ließen die Erwachsenen uns Kinder mit diesem süßen Tieren spielen - bis zu dem Moment als sie meine Tante kaltblutig packte und vor unseren Augen tötete - das war wie ein Trauma für uns Kinder. Einige Stunden später riefen uns die Erwachsenen zum Mittagessen um unsere Freunde die Kaninchen zu essen. An diesem Tag habe ich beschlossen, nie wieder Tiere zu essen!

In diesem Moment hat meine Mama sich nicht all zu sehr über meine Entscheidung, keine Tiere mehr zu Essen gekümmert und ernst genommen. Sie dachte damals: "OK - wenn er jetzt nicht essen will, dann wird er später essen ...", aber dieser Moment kam nie! - von diesem Moment an habe ich nie wieder ein Tier gegessen (also kein Fisch, kein Huhn, kein Fleisch, keine Garnelen etc.). Leider gab es damals in der deutschen Bibliothek, nur ein Buch über Vegetarismus und in diesem alten Buch von 1985 wurde leider fälschlicher Weise empfohlen, Milch und Eier zu essen. Ich war jung und habe lange an diese falsche Informationen geglaubt. Obwohl ich gespürt hatte, dass es nicht fair ist, Eier oder Milchprodukte zu essen - weil die Kühe und Hühner unnötig und

## Über Uns

Geschrieben von: Carlos Barbon

Freitag, den 05. Juli 2013 um 21:06 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 19. Oktober 2014 um 19:05 Uhr

---

unschuldig leiden und getötet werden (im Grunde alle Männlichen Tiere). Und zum anderem: Unser Körper braucht diese nicht zu essen - sie sind sogar ungesund!



Ich mochte Käse und Milchprodukten nie, leider habe ich damals den Ratschlag des Buches gefolgt und habe Eier als Proteinquelle genutzt. Jahre später hatte ich genug Vertrauen in die vegane Ernährung so dass ich gelernt habe dass ich sehr wohl alle mein notwendiges Protein und Aminosäuren aus Bohnen, Linsen, Spinat, Nüsse, Erbsen, Gemüse zu erhalten. Protein steckt in all meinen pflanzlichen Lebensmitteln und frei von jeglicher Grausamkeit und Quälerei.

your body.



Das ich Veggie war als ich im Alter von 16/17 Jahren mit dem Gewichtstraining angefangen habe war ein großer Vorteil, da ich zu diesem Zeitpunkt bereits viel über Ernährung gelernt habe und wusste. Meine fortschritte und mein Muskelwachstum waren damals so gut dass ich nie in die Versuchung kam meinen Körper mit Pharmaka oder Steroiden zu dopen und zu vergiften. Ich war und bin veganer weil ich die Natur liebe und das passt es nicht sich seinen Körper zu vergiften. Ich hatte den großen Vorteil dass ich mich mit meiner pflanzlichen Ernährung so gut meinen Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen konnte, dass ich basierend auf guten Genen sehr schnell von einem dünnen und hageren Teenager mit 1,70 cm zu einen durchtrainierten und fitten 110kg erwachsen herangewachsen bin.

Und jetzt, da ich nun schon 43 bin, bin ich mehr als glücklich dass ich mich

## Über Uns

Geschrieben von: Carlos Barbon

Freitag, den 05. Juli 2013 um 21:06 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 19. Oktober 2014 um 19:05 Uhr

---

damals dazu entschlossen habe der Tiere wegen vegan zu werden welches mir sehr bei meinen Muskel-zuwachs geholfen hat und auch dabei geholfen hat natürlich zu bleiben. Dieses wiederum bietet mir den Genuss gesund und sorgenfrei weiter trainieren zu können. Ich kann das ganze Jahr über mit gleicher Energie und Stärke und Power trainieren und muss mir keine Gedanken über meine Gesundheit machen, weil ich einfach gesund lebe. Jetzt im Alter spüre ich und genieße es vollkommen gesund zu sein, denn das ist eine vegane Ernährung: Man ist viel gesünder wenn man sich ausschließlich von Pflanzen ernährt. Ich fühle mich jung und fit und mache mir keine Sorgen um Cholesterin-Werte, Herz-Krankheiten, und selbst das Krebs-Risiko ist bei Veganern viel geringer.

Mein Ratschlag daher: Lebe und genieße einen gesunden veganen Lifestyle – es ist Cruelty-Free weil kein Tier für unser Essen leiden muss und es ist viel gesünder für unseren eigenen Körper.



Veggie-Style ist also das Resultat meines Lebens – Ich bin 29 Jahre Veggie und trainiere nun schon seit etwa 27 Jahren. Und aus Meinen Erfahrungen gebe ich gerne in Veggie-Style eine Hilfe an all die, die Ihrer Ernährung mit Nährstoffreiche Pflanzen ergänzen wollen. Wie bei unseren Wasserlöslichen veganen Protein-Shakes. Ich bin stolz darauf, dass unseren Eiweiß-Shakes 100% natürlich und 100% vegan sind. Sie enthalten keinerlei chemischen Zusätze und alle Nährstoffe sind natürlich und selbst die genutzten Vanille, Schoko und Erdbeer-Aromen sind natürlich. Die Protein-Isolate werden mittels einer rein mechanischen Extraktions-Methode mittels wasser und Filtration gewonnen, indem das Protein in einer Hydrozentrifuge von den Ballaststoffen und den Kohlehydraten getrennt werden. Dadurch erhalten wir ein rein pflanzliches und natürliches Pflanzen Protein Isolat aus Reis und Erbsen – 2 Pflanzen die die ganze Menschheit essen kann. Während dem ganzen Prozess bleibt die Temperatur unter 42°C.

Und aus welchen Grund sollten wir unseren Körper chemisch und bio-chemisch hergestellte Vitamine und Mineralien geben, wenn Mutter Natur uns schon alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralien in den unterschiedliche Pflanzen und Algen anbietet? Nehmen wir als Beispiel die Goji-Berries; Sie enthalten sehr viel Vitamin C – warum sollten wir also chemisch hergestelltes Vitamin C nehmen, wenn wir einfach Goji-Berren auf natürliche Weise nehmen können.

## Über Uns

Geschrieben von: Carlos Barbon

Freitag, den 05. Juli 2013 um 21:06 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 19. Oktober 2014 um 19:05 Uhr

---

Und daher nutzten wir die vielfältigen Pflanzen und Algen die sehr Nährstoffreich sind, wir kultivieren diese nach biologischen Anbau, nach der Ernte werden diese sanft dehydriert, und dann einfach pulverisiert. Einige werden dann zu speziellen Formel kombiniert um möglichst viele Makro- und Mikro- Nährstoffe auf eine natürliche und cruelty-free Art Und Weise anzubieten.

Hier kopiere ich einige meiner Facebook-Posts – ihr könnt mich gerne „adden“ denn ich veröffentliche regelmäßig Tipps über vegane Ernährung und Training auch von anderen veganen Athleten

Ich wünsche einen super Tag

Und beste Grüsse

Carlos Barbon

# Über Uns

Geschrieben von: Carlos Barbon

Freitag, den 05. Juli 2013 um 21:06 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 19. Oktober 2014 um 19:05 Uhr

---



.....



.....



.....



# Über Uns

Geschrieben von: Carlos Barbon

Freitag, den 05. Juli 2013 um 21:06 Uhr - Aktualisiert Sonntag, den 19. Oktober 2014 um 19:05 Uhr

---

.....



.....

