**Vitaal burgerschap verslag Documentaire The Game Changers**

Ik heb de documentaire The Game Changers gekeken op Netflix voor Vitaal Burgerschap. Deze documentaire gaat over hoe een plantaardig dieet invloed heeft op je lichaam, de positieve werkingen ervan en in combinatie met topsporten. In deze documentaire komt voornamelijk naar voren dat dierlijke producten slecht zijn voor het lichaam. Zo zitten er bepaalde stoffen in dierlijke producten die ervoor zorgen dat je aderen vernauwd worden. Bekende topsporters zoals Arnold Schwarzenegger & Lewis Hamilton beamen dat een plantaardig dieet goed voor het lichaam is. In deze documentaire gaat een geblesseerde MMA-vechter opzoek naar de snelste weg van genezing door middel van het plantaardige dieet. Na het kijken van de documentaire wou ik zelf graag 3 maand dit dieet volgen gezien het zo overtuigend over kwam. Echter na verder onderzoek, kwam ik erachter dat in de documentaire niet alles volledig wordt verteld. De onderzoeken worden half of gedeeltelijk uitgelegd en voornamelijk alleen naar de positieve aspecten van het plantaardige dieet gekeken. Hierbij wordt alles wat met dierlijke producten te maken heeft in een negatief daglicht gezet. Door verder onderzoek gedaan te hebben ben ik tot de conclusie gekomen dat een gebalanceerd dieet van minder dierlijke producten en meer plantaardige producten de beste keuze is voor een gezond(er) leven. Er zitten bepaalde stoffen in bijvoorbeeld dierlijk vlees die je lichaam nodig heeft, maar niet te veel. De rest kan aangevuld worden door plantaardige producten.