La mia guida per uno stile di vita sano

E-BOOK DI CAROLINE

FEBBRAIO 2019

@CAROLINEDEISLER

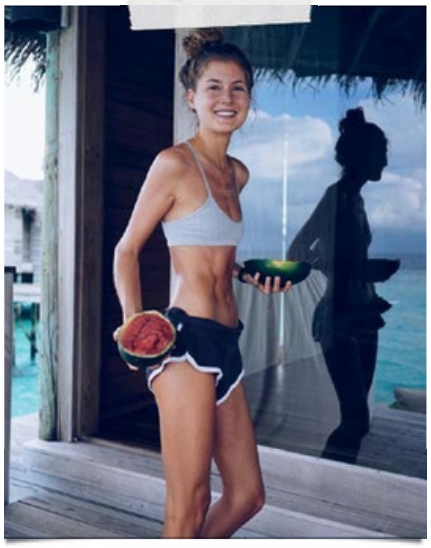


INCLUDE

La mia storia - Come tutto è iniziato
La mia filosofia - è uno stile di vita, non una dieta.
Come ho finalmente raggiunto la forma fisica perfetta.
Pro e contro dell'essere vegani
Benefici di una dieta a base vegetale
Peso stabile
Pelle pulita
Più energia
Consigli per iniziare
Lista della spesa
Stabilisci le giuste intenzioni
I miei principi
e altro ancora...

di Caroline Deisler

Ciao a tutti







Questa guida è rivolta a tutti coloro che desiderano cambiare il proprio stile di vita, adottandone uno più sano, ma hanno qualche difficoltà ad iniziare. Dal mio punto di vista, si tratta di mangiare in abbondanza cibi freschi e integrali e di apportare piccoli cambiamenti che col tempo diventeranno poi abitudini. Immagina di non dover più contare le calorie e di raggiungere la tua forma migliore di sempre. Voglio che tu possa raggiungere la versione più sana, felice ed in forma di te stesso. Condividi il tuo percorso verso uno stile di vita sano usando l'hashtag

#carolineschoice e il tag @carolinedeisler

SOMMARIO

La mia storia – Come tutto è iniziato 04
La mia filosofia 05
Come ho finalmente raggiunto la tonicità 06
Pro e pro dell'essere vegano 07
Benefici di una dieta a base vegetale 08
Peso stabile 09
Pelle pulita 11
Più energia 13
Consigli per iniziare 14
Lista della spesa 15
Stabilisci le giuste intenzioni 16
I miei principi 18
Mangia crudo fino alle 4 19
Perché senza olio e senza sale? 20
Lo zucchero della frutta 21
La mia piramide alimentare 23
Datteri Medjool - i miei superfood 24
Benefici dei datteri Medjool 25
Un' ottima fonte di fibre 26
Fonti proteiche di origine vegetale 27
Integratori 30
Suggerimenti per una pelle bella e luminosa 31
Vitamina A, E e C 33
Consigli quotidiani 34
Come evitare il gonfiore 35
La giusta combinazione degli alimenti 40
Come mantenersi in forma e tonificarsi 41
La mia routine di allenamento 47
Le mie linee guida di base per il piano alimentare 49
Le mie sane abitudini quotidiane 50
Idee per degli spuntini 51
Gli errori più comuni 52
Ricette 53
Ringraziamenti 54
82

Carolina



La mia storia - Come tutto è iniziato

Sono sempre stata una fan del mangiare sano e nel profondo del mio cuore, mi sento come se fossi sempre stata vegana. Tuttavia, quando mi sono trasferita a New York per fare la modella all'età di 19 anni, ho subito una forte pressione per rimanere magra. Di conseguenza, spesso mangiavo pochissimo per alcuni giorni, ma poi quando arrivavano i miei giorni di sgarro, allora mi abbuffavo di ogni tipo di cibo poco sano. Mi sono ritrovata così sull' orlo di un crollo nervoso e mi sono resa conto che non ce la facevo più ad andare avanti in questo modo e per altro, che non ero affatto felice. Con l'incoraggiamento del mio ragazzo ho deciso di smettere di fare la modella; quindi ci siamo trasferiti a Londra dove ho iniziato a studiare, e questa sicuramente è stata una delle decisioni migliori che abbia mai preso.



Ero finalmente arrivata a quel punto in cui potevo crescere come persona, senza la pressione di essere esterna di essere estremamente magra. Fu allora che diventai vegana. Avevo una sola regola che è la stessa su cui mi baso ancora oggi: concentrarmi su cibi freschi e integrali e non limitare mai le calorie. Ironicamente, ora mangio molto più rispetto a prima e sono molto più in forma e tonica di quanto non lo sia mai stata. La dieta a base vegetale mi ha cambiato la vita in tanti modi! La mia pelle è diventata più pulita, dormo molto meglio e mi sento così equilibrata e a mio agio con me stessa. Davvero, non esiste altro che potrei raccomandare di più!

Caroline's Choice





La mia filosofia -
è uno stile di vita, non una dieta

Non sono mai stata una fan delle diete perché la verità è che non funzionano mai a lungo termine. La maggior parte delle ragazze ha provato diete a basso contenuto di carboidrati, in cui si mangiano pochissimi zuccheri e principalmente verdure e proteine. Questo tipo di dieta, è diventate molto popolare perché si perde acqua velocemente e si pensa di aver effettivamente perso grasso. Tuttavia, dopo pochi giorni o settimane si sviluppa una forte voglia di carboidrati (il che è normale), ma la maggior parte delle persone opta poi per carboidrati malsani, ricchi di zuccheri raffinati, grassi e latticini. Sono sicura che ci siamo passate tutte almeno una volta e non abbiamo ottenuto i risultati desiderati. Ecco perché sono diventata una grande fan dello stile di vita a base vegetale ad alto contenuto di carboidrati.

Un regime ad alto contenuto di carboidrati significa mangiare quantità illimitate di frutta fresca, datteri e patate come fonte primaria di carboidrati ed integrare con abbondanza di verdure, verdure a foglia verde e grassi buoni, come l'avocado. Quando mi sono avvicinata per la prima volta a questa "dieta", ho avuto paura a rinunciare al conteggio delle calorie e al controllo della grandezza delle porzioni di cui mi sarei nutrita e ho pensato che alla fine sarei pure arrivata ad ingrassare e a mettere su peso come conseguenza. Quello che non avevo capito, però, è che questo stile di vita è molto più che una semplice "perdita di peso".

Ho iniziato presto a sentirmi davvero bene grazie a tutti i cibi pieni di nutrienti e di vitalità che mangiavo e così mi sono completamente dimenticata del mio peso.
Ogni giorno, seguendo questo stile fai un atto d'amore verso il tuo corpo sviluppando un nuovo senso di amore per te stessa, il che è davvero motivante. Mi sono resa conto di avere anche molta più energia, ricordo che mi svegliavo super felice senza un motivo specifico ed ero così entusiasta di ogni pasto che me lo gustavo al massimo.

Siccome ero piena di energia, a quel punto non era più difficile trovare la motivazione per allenarmi.

Siamo sempre alla ricerca di una dieta SOS che ci permetta di perdere peso nel minor tempo possibile... ma immagina di non dover più seguire una dieta, di mangiare sempre fino a sentirti soddisfatta e tutto questo, mentre raggiungi la tua forma migliore di sempre!!! Benvenuti nello stile di vita vegano, ricco di carboidrati e povero di grassi. :-)

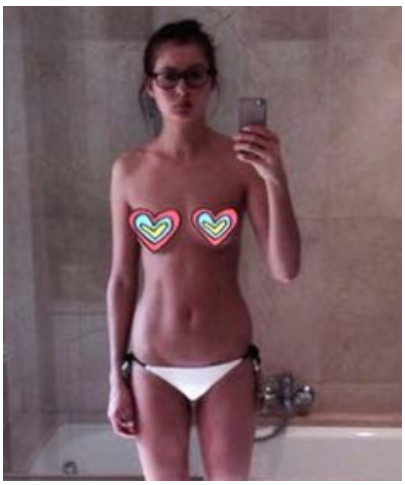
E' stato circa dopo 6 mesi dall' essere diventata vegana che ho visto un gran cambiamento nel mio corpo. Sono diventata molto più tonica e ho iniziato a notare muscoli che prima non avevo. Si tratta tutto di apportare piccoli cambiamenti che si trasformano in abitudini quotidiane. E' fondamentale essere costanti per ottenere risultati veri :-))

...come finalmente sono diventata più tonica

1. Io, agli inizi della mia carriera da modella, con il mio fisico naturale. Seguivo una dieta prevalentemente vegetariana... come sono finalmente riuscita a tonificarmi.



2. Proprio prima di diventare vegana, ero molto infelice (come puoi vedere), avevo preso molto peso dopo il digiuno a base di succhi e diete a basso contenuto di carboidrati e non sapevo più cosa mangiare.



3. Tre anni e mezzo da quando ho iniziato a seguire una dieta a base vegetale senza alcuna restrizione calorica. La versione di me più sana, più felice, più in forma e più tonica che abbia mai visto.

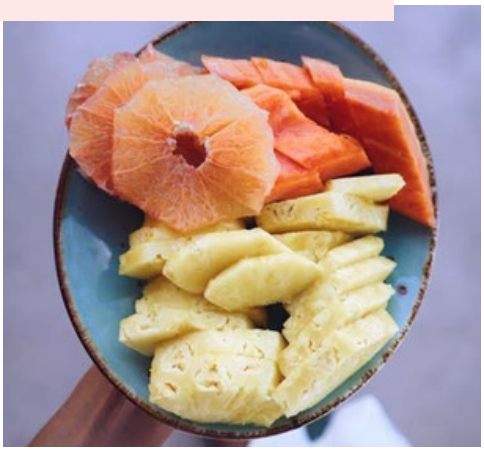






PRO E PRO DELL'ESSERE VEGANO

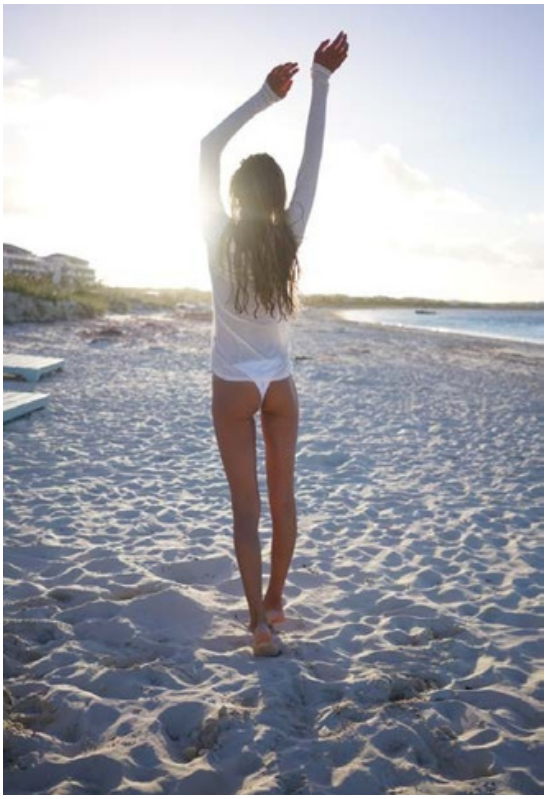




Tra i tanti altri benefici, questi sono i più evidenti e quelli che ti porteranno a diventare la versione più felice di te stessa.

- EQUILIBRIO
- PESO STABILE
- PELLE PULITA
- PIÙ ENERGIA
- DIGESTIONE MIGLIORE

Benefici di una dieta a base vegetale



Abbandona il conteggio delle calorie, non ce n'è bisogno!

Il vantaggio principale, secondo me, è che puoi sempre mangiare quanto vuoi senza preoccuparti di ingrassare. Anzi, raggiungerai il tuo peso forma ideale e sarai al TOP della forma nutrendoti in questo modo. So che, a volte, può essere spaventoso rinunciare al conteggio delle calorie e al controllo delle porzioni, ma fidati, questo funziona. Mangio così da 4 anni ormai e non mi sono mai sentita meglio. È davvero facile mantenersi in forma mentre si gode appieno di ogni pasto senza mai sentirsi privati di qualcosa.



Equilibrio

Il secondo beneficio che amo di più è l'equilibrio che ho sviluppato grazie a questo stile di vita. Nutrire il proprio corpo giorno dopo giorno con il cibo giusto ti fa amare te stesso dall'interno. Ero solita essere felice o triste a seconda di cosa mangiavo e se avevo una giornata "no" con il cibo, odiavo letteralmente me stessa. Questo è davvero fastidioso anche per le persone che ci stanno intorno. Ricordo quando nel mio passato ho persino incolpato persone o luoghi per i miei giorni di sgarro, con pensieri del tipo "Non voglio andare a trovare la mia famiglia perché mi fanno sempre mangiare troppo", il che è ridicolo se ci pensi, perché l'unica persona che decide cosa mangi sei TU. Tuttavia, certe situazioni ci spingono a fare certe cose e se non ti senti in equilibrio e felice interiormente, allora sarai facilmente influenzato dalle chi ti sta intorno.

Peso stabile







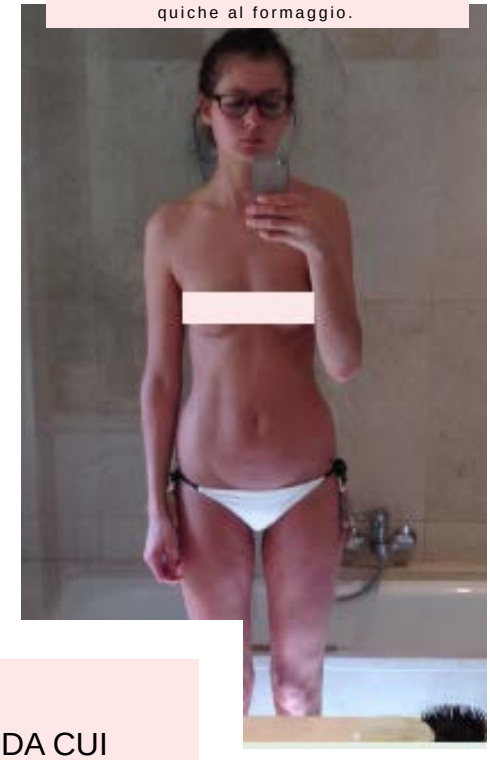
Tenere traccia del proprio peso può essere davvero frustrante, e può arrivare al punto di condizionare quasi la tua vita. Mi sono sentita così per anni, o non mi pesavo per mesi perché avevo paura del numero che avrei potuto vedere, oppure ne ero ossessionata e mi pesavo in continuazione (se avevo una "fase positiva"). Ci sono stati giorni in cui salivo sulla bilancia ed ero così felice ed altri in cui quasi iniziavo a piangere e finivo per abbuffarmi perché ero convinta che tanto ormai "fosse troppo tardi". Tutti quei pensieri sul peso mi dominavano la mente e mi tenevano lontana dal fare le cose che contano davvero nella vita. Quando guardo le foto di allora, so esattamente come mi sentivo quel giorno e cosa avevo mangiato, il che mi sembra assurdo se ci penso adesso. Non sono mai stata "grassa"; tuttavia, lavorare nel mondo della moda ti mette così tanta pressione per rimanere estremamente magra e confrontarti con tutte le ragazze che vedi ai casting peggiora ulteriormente le cose, perché ti chiedi costantemente "È più magra di me?". Ma tutto questo, non fa parte delle cose importanti della vita, ma anche io ho avuto bisogno di tempo per capirlo. È facile lasciarsi travolgere dalla vita newyorkese e non lo dico in senso negativo, ma dato che l'industria si basa sull'aspetto fisico, ricordati che NON PUÒ renderti felice. Seguire una dieta vegana ricca di carboidrati mi ha praticamente cambiato completamente il mio modo di pensare. Prima non mi sono mai sentita troppo a mio agio con me stessa e davvero felice e serena al 100%.

Invece è così liberatorio non preoccuparsi affatto del peso ed essere felici a prescindere da quest'ultimo. Questo stile di vita ti insegna che conta più cosa mangi rispetto a quanto mangi.

Prima



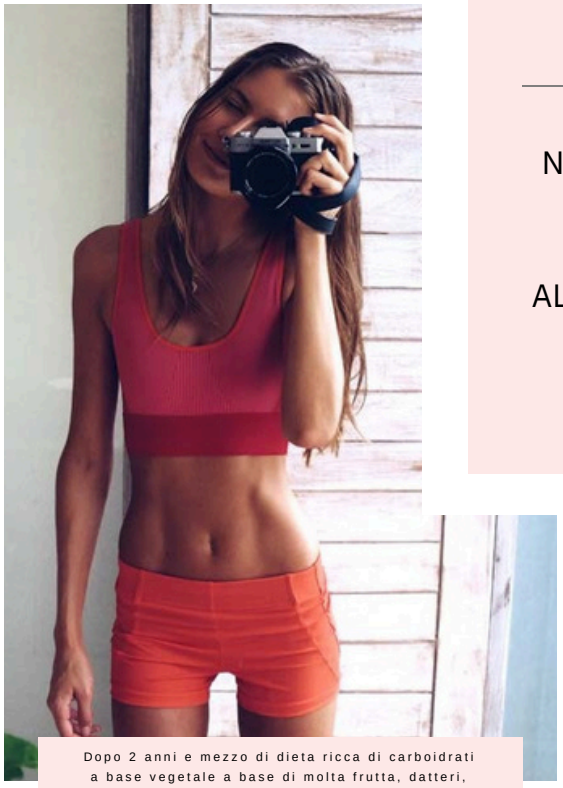
Questa sono io dopo un ciclo di dieta e depurazione a base di succhi e abbuffate principalmente di dolci e quiche al formaggio.



Dopo

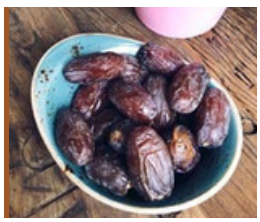
CIBI NON SANI DA CUI
ERO DIPENDENTE PRIMA
DI DIVENTARE VEGANA

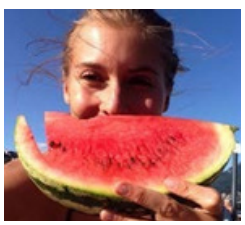
NIENTE PIÙ RESTRIZIONI
CALORICHE,
NIENTE PIÙ
ALIMENTAZIONE EMOTIVA,
PESO STABILE
& PELLE PULITA



Dopo 2 anni e mezzo di dieta ricca di carboidrati a base vegetale a base di molta frutta, datteri, verdure, verdure a foglia verde e patate







Pelle pulita



Quando avevo all'incirca 16 anni, come molte ragazzine, soffrivo di acne. Mia madre mi portò dal dermatologo che mi suggerì di prendere la pillola anticoncezionale per curare i miei sfoghi cutanei. Ripensandoci ora, vorrei non averla mai presa, considerando i danni che provoca al corpo. Senza dilungarmi troppo su questo, cinque anni fa ho smesso di prendere la pillola anticoncezionale e l'acne è tornata dopo circa tre mesi dalla sospensione. Dato che all'epoca facevo ancora la modella, ho provato di tutto per curarla e ho finito per prendere antibiotici e purtroppo, alla fine, ho ricominciato a prendere la pillola perché niente sembrava funzionare.



È stato lo stesso anno in cui sono diventata vegana e, dopo aver seguito una dieta a base vegetale per sei mesi, che ho pensato che il mio corpo fosse ormai abbastanza "pulito" sperando così che l'acne non tornasse più. Ho smesso di prendere la pillola tre anni fa e ora sono DAVVERO COSÌ felice di poter dire che la mia pelle è migliorata molto semplicemente mangiando in questo modo. È incredibile vedere cosa possono fare i cibi giusti per il corpo e sono personalmente così felice di essermi fidata del mio istinto.

01



PRIMA E DOPO

Il mio viaggio verso una pelle pulita

Questa sono io dopo aver smesso di prendere la pillola anticoncezionale per la prima volta. Avevo sempre brufoli e pelle irritata e usavo gel chimici (prescritti da un dermatologo) che mi seccavano la pelle e non mi aiutavano affatto. Quello che mi chiedo è perchè i medici non dicano che l'alimentazione influisce davvero molto sull'aspetto della nostra pelle... ?

02



4 anni dopo aver eliminato i latticini (questa è la chiave per una pelle dall'aspetto sano), seguendo una dieta vegana prevalentemente crudista ed utilizzando prodotti naturali per la cura della pelle.

Più energia







È buffo, mi allenavo molto di più prima di passare a una dieta a base vegetale ma nella realtà non avevo un aspetto così in forma. Mangiare i cibi giusti fa una differenza maggiore rispetto all' andare molto in palestra. Allenarsi è fantastico, ma se non dai al tuo corpo ciò di cui ha bisogno, sarà molto più difficile vederne i risultati.
Ora mi alleno 3-5 volte a settimana e ci sono anche settimane in cui mi rilasso completamente. Ironicamente, ora ho un aspetto molto più in forma e tonico di quanto non lo abbia mai avuto (e ora ho 27 anni). Mangiare così tanta frutta e verdura ti farà automaticamente venire voglia di fare più esercizio fisico. Ti svegli davvero con la voglia di allenarti e non hai più bisogno di molta motivazione.

NIENTE PIÙ VOGLIE

Le voglie si presentano se non mangiamo abbastanza per un po' o se non mangiamo i cibi giusti e il nostro corpo inconsciamente finisce così per desiderarne sempre di più finché non gli diamo ciò di cui ha bisogno. Spesso interpretiamo male questo fatto, pensando di aver bisogno di cibo spazzatura.
Con questo stile di vita, mangiando invece sempre quanto vuoi, avrai automaticamente, di conseguenza, meno o addirittura nessuna voglia. Non aver paura di tutto lo zucchero contenuto nella frutta. Condidera lo zucchero sano come il tuo migliore amico ed è il carburante per TUTTE le tue cellule. Una volta che le tue cellule sono soddisfatte, non hanno più bisogno di desiderare cibo spazzatura, ecco perché è molto importante mangiare SUFFICIENTE frutta matura e dolce come fonte di carboidrati sani ogni giorno.

CONSIGLI PER INIZIARE

1 Inizia semplicemente aggiungendo più frutta e verdura fresca alla tua dieta quotidiana. Più frutta fresca mangi, meglio è.

2 Non contare mai le calorie provenienti da frutta e verdura e mangia sempre fino a quando non ti sentii completamente sazio. Il mio obiettivo è di circa 2500 calorie al giorno.

3 Per ottenere i massimi benefici, elimina sale, oli e tutti i cibi processati.

4 Riempi la tua cucina di frutta come banane e datteri Medjool, verdure fresche, patate, patate dolci, noci e semi, riso, pasta di riso integrale, fagioli, lenticchie ecc. con l'obiettivo di avere sempre cibo sano in casa.

5 Sii creativa e prova nuove ricette vegane con amici & famigliari.

6 Pensa a lungo termine e non aspettarti di perdere peso da un giorno all'altro. La perdita di peso avviene in modo naturale se sei costante.

7 Cerca di mantenerti attiva durante la settimana e di fare qualche tipo di esercizio come corsa, spinning, camminate, ecc.

8 Bevi 2-3 litri di acqua naturale filtrata al giorno.

9 Mangia datteri Medjool invece di cioccolato e...

10 Goditi l'abbondanza di cibi freschi e integrali e assicurati di mangiarne a sufficienza, perché questo è l'errore numero uno che le persone commettono quando provano per la prima volta questo stile di vita.

LISTA DELLA SPESA

20-30 BANANE

Comprale tutte in una volta, così, se non sono ancora mature, matureranno a casa e diventeranno belle e maculate nel giro di pochi giorni. Se puoi, opta per banane biologiche, perché hanno un sapore migliore e sono prive di pesticidi.

MELONI, ANANAS, MANGHI, MELE, PERE, ARANCE, ECC

Assicurati di acquistare MOLTA FRUTTA così ogni volta che avrai fame, avrai tutta questa frutta dolce e matura già a casa tua. :-)

DATTERI MEDJOOL

Adoro acquistare le confezioni da 5 kg di datteri Medjool perché sono il mio alimento base e rendono questa dieta davvero facile, soprattutto se si ha un debole per i dolci. :-)

PATATE E PATATE DOLCI

Sono deliziose sia cotte al vapore che al forno e non richiedono l'aggiunta di olio o sale.

VERDURE PER INSALATA COME SPINACI, RUCOLA, INSALATA ROMANA, SCAROLA, ECC.

Verdure per frullati come cavolo riccio, prezzemolo, bietola, broccoli, cetriolo

QUALSIASI VERDURA CHE TI PIACE

Pomodori, carote, peperoni, melanzane, zucca, zucchine ecc.



AVOCADO

La mia fonte preferita di grassi sani e sono perfetti per le insalate

FRUTTA SECCA E SEMI

Adoro le noci del Brasile, le mandorle e gli anacardi per uno spuntino sano

LIMONI E LIME

Adoro arricchire la mia acqua con limoni freschi e Aloe Vera

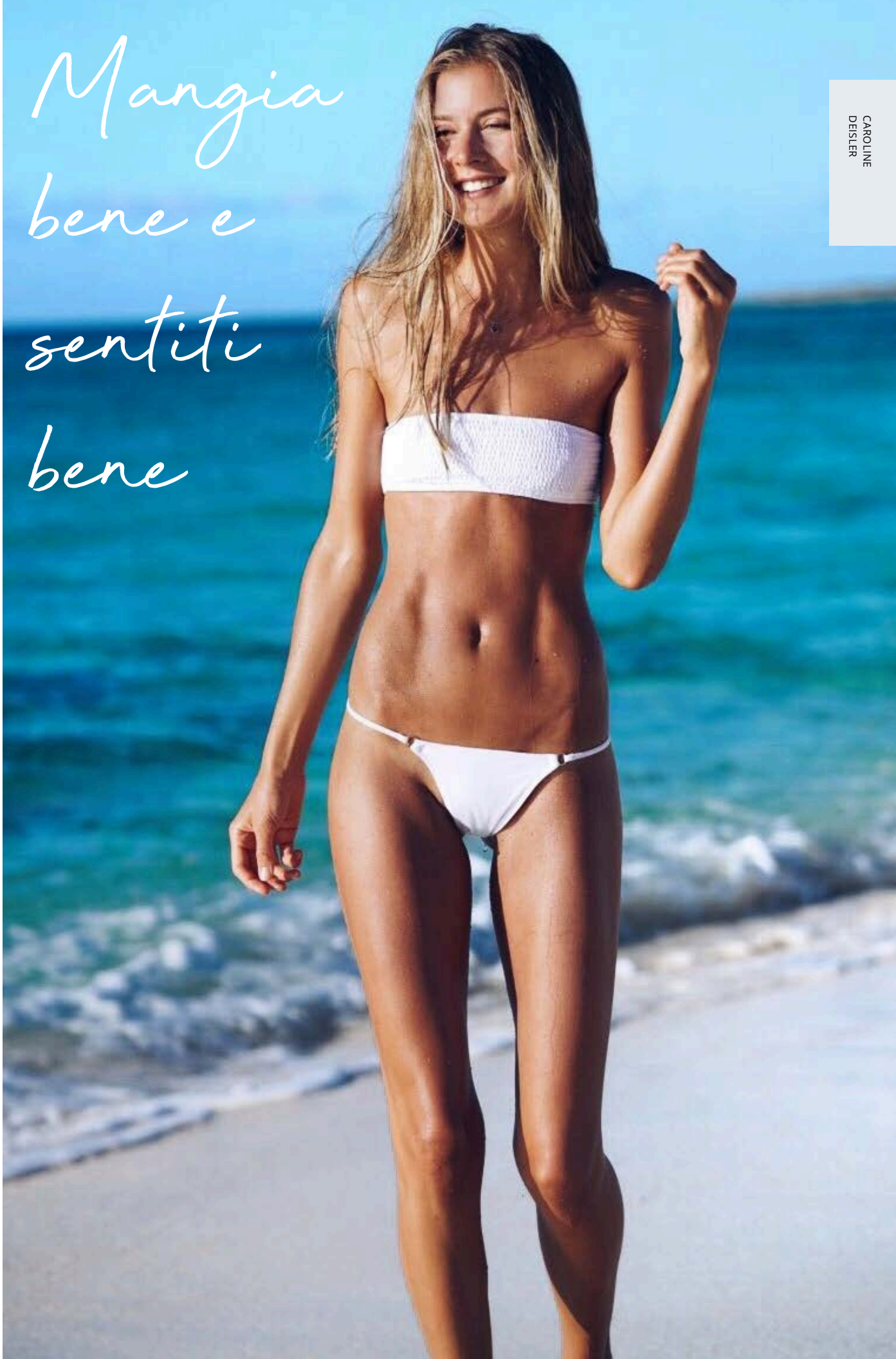
PASTA DI RISO INTEGRALE

È senza glutine e molto più facile da digerire, ma ha quasi lo stesso sapore. Puoi scegliere tra spaghetti, penne, fusilli ecc.

RISO INTEGRALE, RISO BIANCO, QUINOA, CECI, LENTICCHIE, FAGIOLI E POMODORI IN SCATOLA, LATTE DI COCCO E LATTE DI MANDORLA

(sempre ottimi da avere in casa)

Mangia bene e sentiti bene



CAROLINE DEISLER

Stabilisci le giuste intenzioni



Non concentrarti su ciò a cui devi rinunciare, ma piuttosto su tutto ciò che stai guadagnando:

(Un vero e proprio cambiamento!!)

- Chiarezza
- Più energia
- Umore migliore
- Peso stabile
- Sonno migliore





Non voglio ripetermi, ma fa davvero un'incredibile differenza questo modo di pensare.

Non intraprendere questo stile di vita solo perché vuoi perdere peso. Cerca seriamente di iniziare questo percorso per crearti abitudini più sane e durature, sviluppare un più profondo senso di amore per te stesso, fidarti di ciò che ti dice il tuo corpo e MANGIARE IN ABBONDANZA.



I miei principi

Perché molti carboidrati e pochi grassi

Quando ho iniziato ad interessarmi al veganismo, ho letto libri come "Heal Yourself" (di Marcus Rothkranz) e "The sunfood diet" e "Success system" (di David Wolfe) ed ho iniziato a convincermi che un dieta crudista fosse il modo migliore di nutrirsi. Ho iniziato a mangiare molta frutta, noci, dessert vegani crudi e cibi vegani crudi ad alto contenuto di grassi e presto mi sono resa conto che non mi faceva sentire meglio e che in realtà, mangiando in quel modo, stavo ingrassando. Pensavo che qualsiasi cibo con la dicitura nell'etichetta "vegano crudista" fosse sano e che potessi mangiare tutti gli snack, cioccolato ecc. che volevo (il che non è vero). Dopo aver fatto due depurazioni a base di succhi da 5 giorni per iniziare un reset, ho deciso che non era sostenibile e che avevo bisogno di un cambiamento di stile di vita che fosse piacevole e, cosa più importante, mi permettesse di mantenermi in forma, felice e sana a lungo termine.

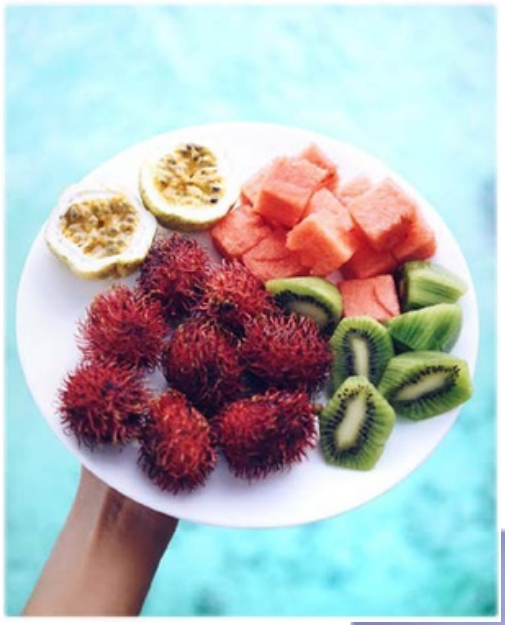
High Carb Low Fat (HCLF) significa che mangio principalmente cibi freschi e integrali come frutta, datteri, patate, verdure a foglia verde, ortaggi e in una quantità minore grassi sani come avocado, noci, semi e latte vegetale. Da quando ho iniziato a mangiare in questo modo, la mia vita è diventata così piacevole e ho iniziato a sentirmi una persona diversa. La parte migliore, secondo me, è il fatto che non devi mai preoccuparti delle calorie o delle dimensioni delle porzioni e ti senti al tuo meglio ogni singolo giorno.

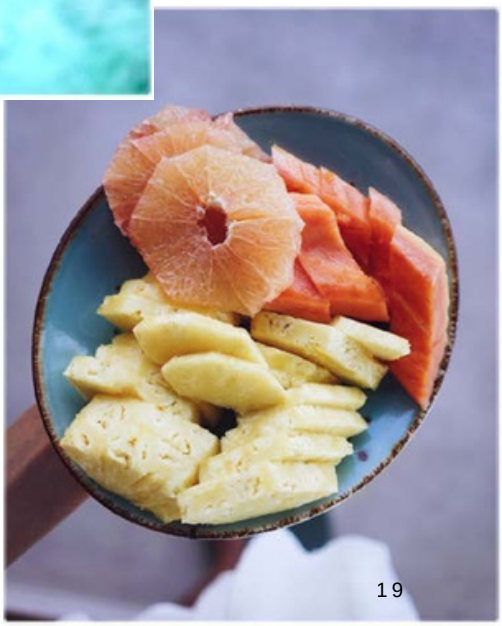




Mangia crudo fino alle 4

"Raw till 4" significa mangiare cibo crudo fino alle 16:00 e consumare poi una cena vegana cotta e ricca di carboidrati. È un ottimo modo per migliorare la digestione e avere molta energia durante il giorno, poiché il cibo crudo è più facile da digerire se consumato da solo e non provoca stanchezza come a volte accade con i pasti vegani pesanti e cotti. Non è necessario mangiare "raw till 4" tutti i giorni, ma personalmente mi piace tenerlo a mente e nel corso degli anni ho adottato una routine in cui faccio sempre una colazione cruda (frutta fresca, succhi e frullati) e in genere anche frutta cruda a pranzo. Non fissarti e obbligarti a fare così ogni giorno perché ti metterebbe solo pressione, ma provalo di tanto in tanto.





Perché senza olio e senza sale?

SENZA OLIO

Gli oli sono composti al 100% da grassi isolati, privi di proteine, carboidrati, fibre e pochissimi nutrienti. I grassi impiegano anche il doppio del tempo per essere digeriti rispetto ai carboidrati, e gli oli sono molto più densi di calorie rispetto a qualsiasi fonte di grassi alimentare integrale come avocado o frutta secca (senza darti per altro alcun senso di sazietà). Ho sempre notato di avere quella sensazione di torpore dopo aver mangiato cibi grassi, e anche la mia pelle era soggetta a molti più sfoghi cutanei. Eliminare gli oli è la chiave per ottenere i massimi risultati con questo stile di vita, ed è proprio questo cambiamento a dare risultati immediati. È anche incredibile sapere che si possono ancora mangiare fantastici comfort food vegani come avocado toast o pizza vegana senza sentirsi dopo più stanchi/appesantiti una volta che se si elimina l'olio.

Una dieta ricca di carboidrati a base vegetale è l'unico stile di vita in cui puoi mangiare quanto vuoi a ogni singolo pasto senza ingrassare. Infatti, come vedi nel mio caso, ho perso peso e sono diventato più in forma e tonico nel corso degli anni. Eliminare l'olio potrebbe sembrare difficile all'inizio, ma una volta che avrai iniziato a preparare i tuoi piatti, vedrai quanto è facile eliminarlo senza perdere alcun sapore.

BENEFICI

+ Più energia

Niente più sensazione di stanchezza e lentezza causata dai cibi grassi.

+ Umore migliore

Ti sentirai automaticamente più leggero, più sano e più felice.

+ Migliore digestione

Il cibo che mangi sarà molto più facile da digerire. I carboidrati verranno utilizzati come energia e non ci saranno calorie grasse inutili provenienti dagli oli immagazzinati come grasso corporeo.

+ Perdita di peso

Sarà molto più facile perdere peso senza controllare le dimensioni delle porzioni. Puoi mangiare tutti i cibi integrali che vuoi e riuscire comunque a perdere peso se ti attieni a questo nel lungo termine.



SENZA SALE

Il sale trattiene molta acqua nel corpo, sbilancia il livello di pH e può causare ipertensione.
Anche mangiare molti cibi ricchi di sale non ti aiuterà a diventare più in forma o più tonico.

Eliminare il sale dalla dieta è uno di quei cambiamenti che darà risultati immediati e va di pari passo con l'eliminazione dell'olio. Frutta e verdura contengono naturalmente sodio e non c'è bisogno di assumerne altro. Non ho mai incontrato una persona che avesse una carenza di sodio, il che dimostra che ne assumiamo già in abbondanza e a sufficienza attraverso il cibo che mangiamo. Tuttavia, se senti il bisogno di aggiungere un po' di sale qua e là con moderazione, l'opzione migliore sarebbe il sale marino rosa dell'Himalaya, poiché contiene comunque alcuni minerali.

All'inizio potrebbe sembrarti che il tuo cibo non abbia più lo stesso sapore di una volta, ma per esperienza personale, posso affermare che le mie papille gustative, nel tempo, sono diventate molto più sensibili e ora non potrei pensare di mangiare in nessun altro modo.

BENEFICI

+ Perdita di peso & tonicità

Perderai peso in acqua e il tuo corpo diventerà tonico più facilmente semplicemente eliminando il sale.

+ Salute migliore

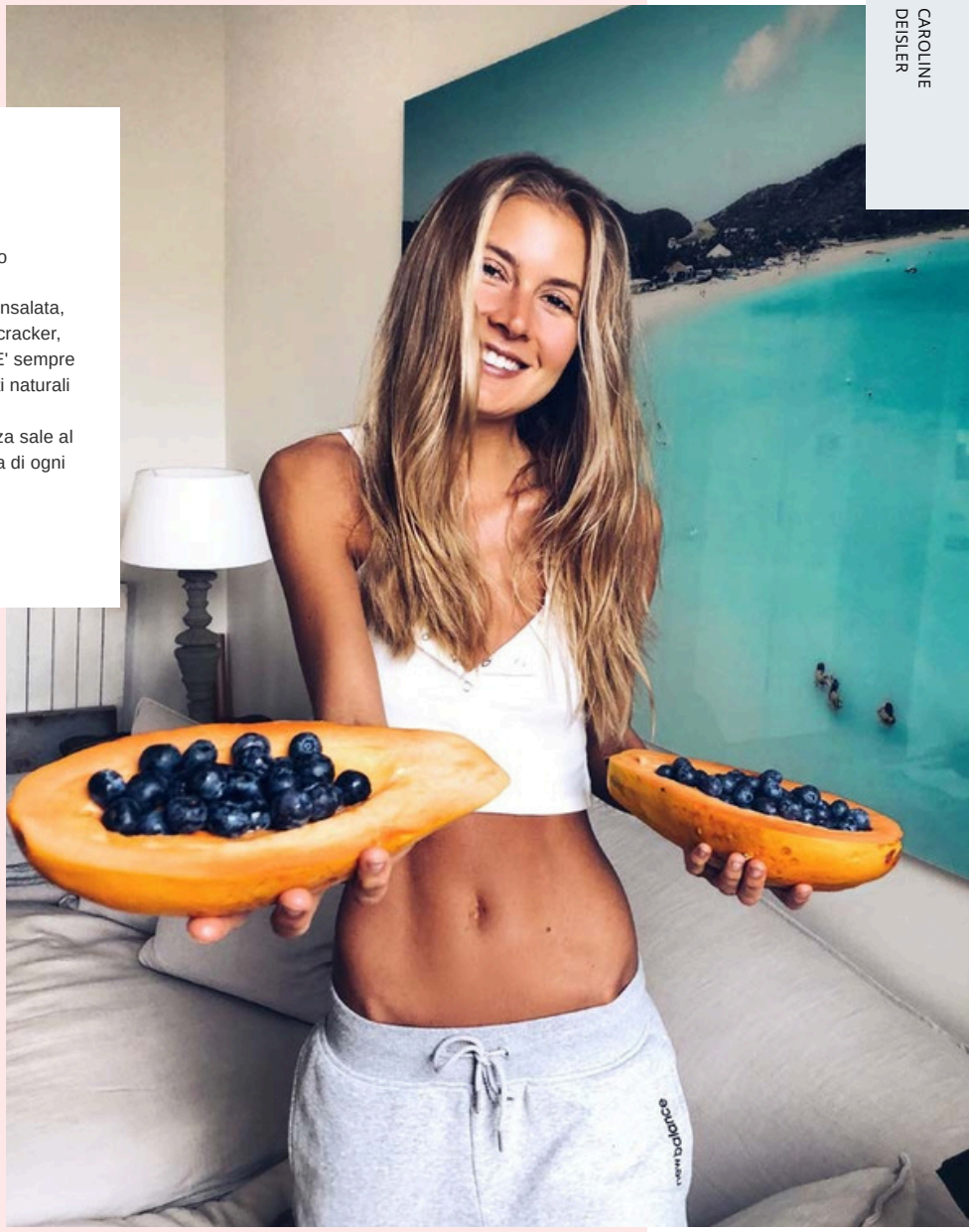
Al momento, l'ipertensione e l'infiammazione potrebbero non essere così rilevanti; tuttavia, molto probabilmente non soffrirai di nessuno di questi problemi in futuro con una dieta povera di sodio.

Lo zucchero della frutta

CONSIGLI:

Ci sono MOLTI prodotti che contengono sale dove non te lo aspetteresti. Tutti gli alimenti processati, come condimenti per insalata, zuppe, sughi per la pasta, formaggio, pane, cracker, patatine ecc. contengono tonnellate di sodio. E' sempre meglio preparare il cibo in casa con ingredienti naturali e freschi.

So che non è realistico mangiare sempre senza sale al 100%, ma tienilo a mente come regola basica di ogni giorno.



"Posso ingrassare mangiando troppa frutta?" è una delle domande più frequenti che mi vengono poste. La frutta è il mio alimento base da quando ho iniziato a seguire una dieta vegana e mi ha sempre aiutata moltissimo a sentirmi sazia, equilibrata ed in forma. Il motivo principale per cui lo zucchero della frutta non può essere paragonato allo zucchero bianco raffinato è che la frutta contiene fibre, acqua, vitamine, minerali e antiossidanti. Le fibre conferiscono volume alla frutta senza aggiungere calorie al pasto, il che significa che puoi mangiarne una quantità maggiore e sentirti sazio più velocemente. L'elevata quantità di fibre nella frutta è anche il motivo per cui lo zucchero della frutta entra nel flusso sanguigno lentamente durante la digestione.

Bisognerebbe mangiare una quantità davvero ingente di frutta e per un lungo periodo di tempo per far si che questo sfoci in un aumento di peso. Posso confermarlo solo per esperienza personale, ma il mangiare molta frutta fresca e datteri negli ultimi 4 anni, mi ha solamente portata ad essere molto più in forma e tonica nel corso del tempo. Il vantaggio di una dieta ricca di frutta è che non si devono limitare le calorie e si perde peso nel lungo termine. ADORO anche il fatto che la frutta sia così saziante, non richieda quasi alcun tempo di preparazione e sia facile da portare sempre con sé.

CIBI VEGANI COMFORTANTI

Pane fresco a lievitazione naturale, gnocchi vegani..

GRASSI SANI

Mangiare con moderazione per ottenere i migliori risultati

CARBOIDRATI COTTI

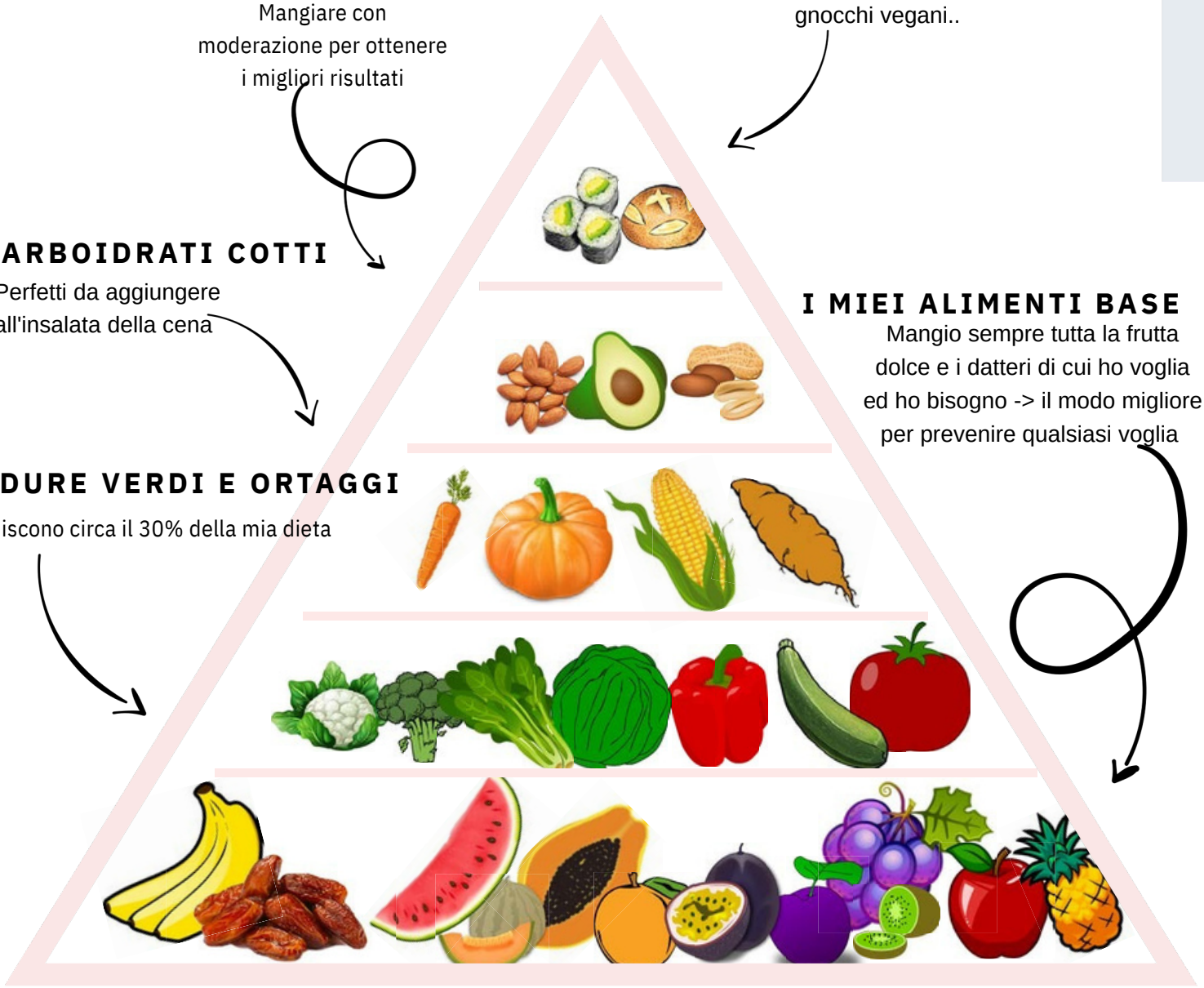
Perfetti da aggiungere all'insalata della cena

I MIEI ALIMENTI BASE

Mangio sempre tutta la frutta dolce e i datteri di cui ho voglia ed ho bisogno -> il modo migliore per prevenire qualsiasi voglia

VERDURE VERDI E ORTAGGI

Costituiscono circa il 30% della mia dieta

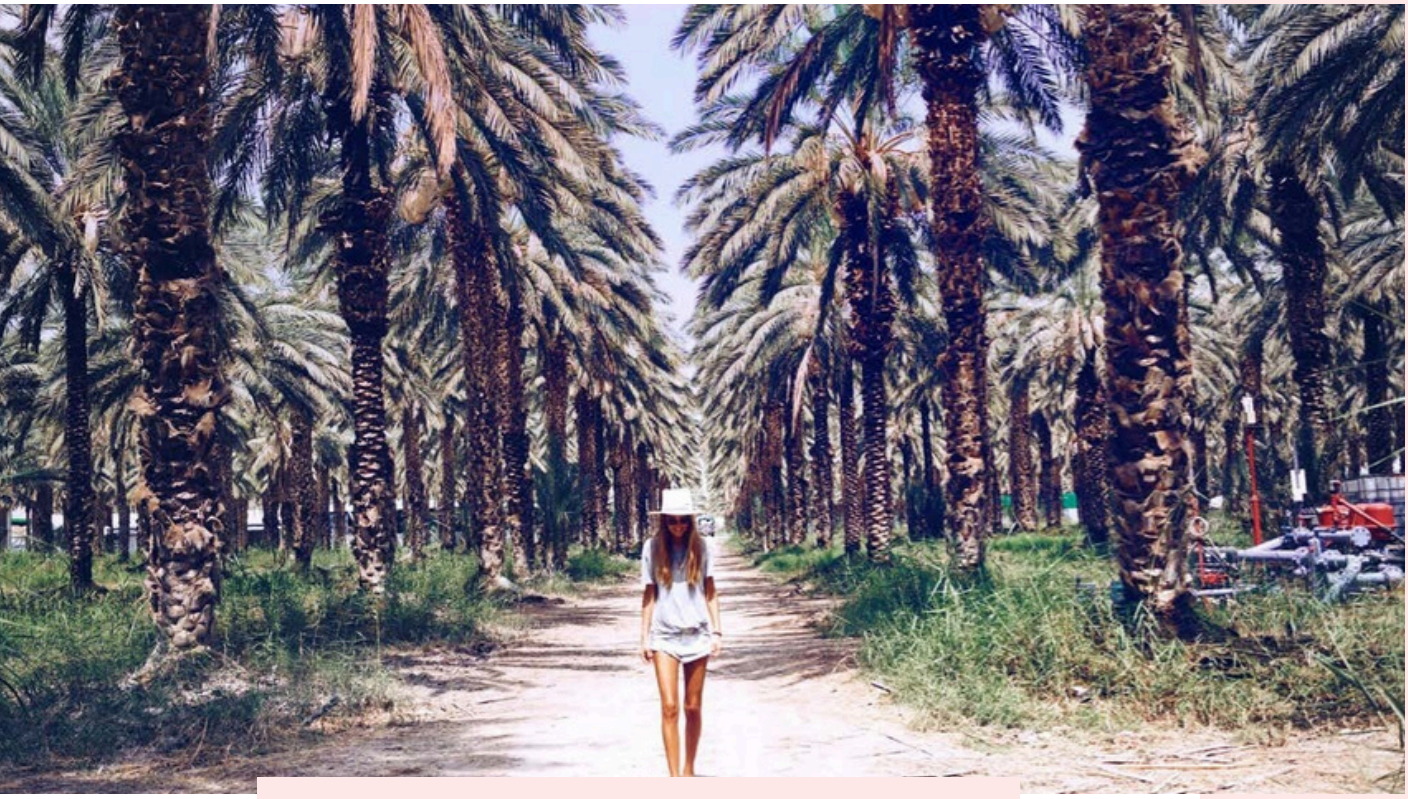


La mia piramide alimentare

ALIMENTI DA EVITARE

zucchero raffinato
grano
bibite
prodotti lattiero-caseari
carne
pesce
sale / olio

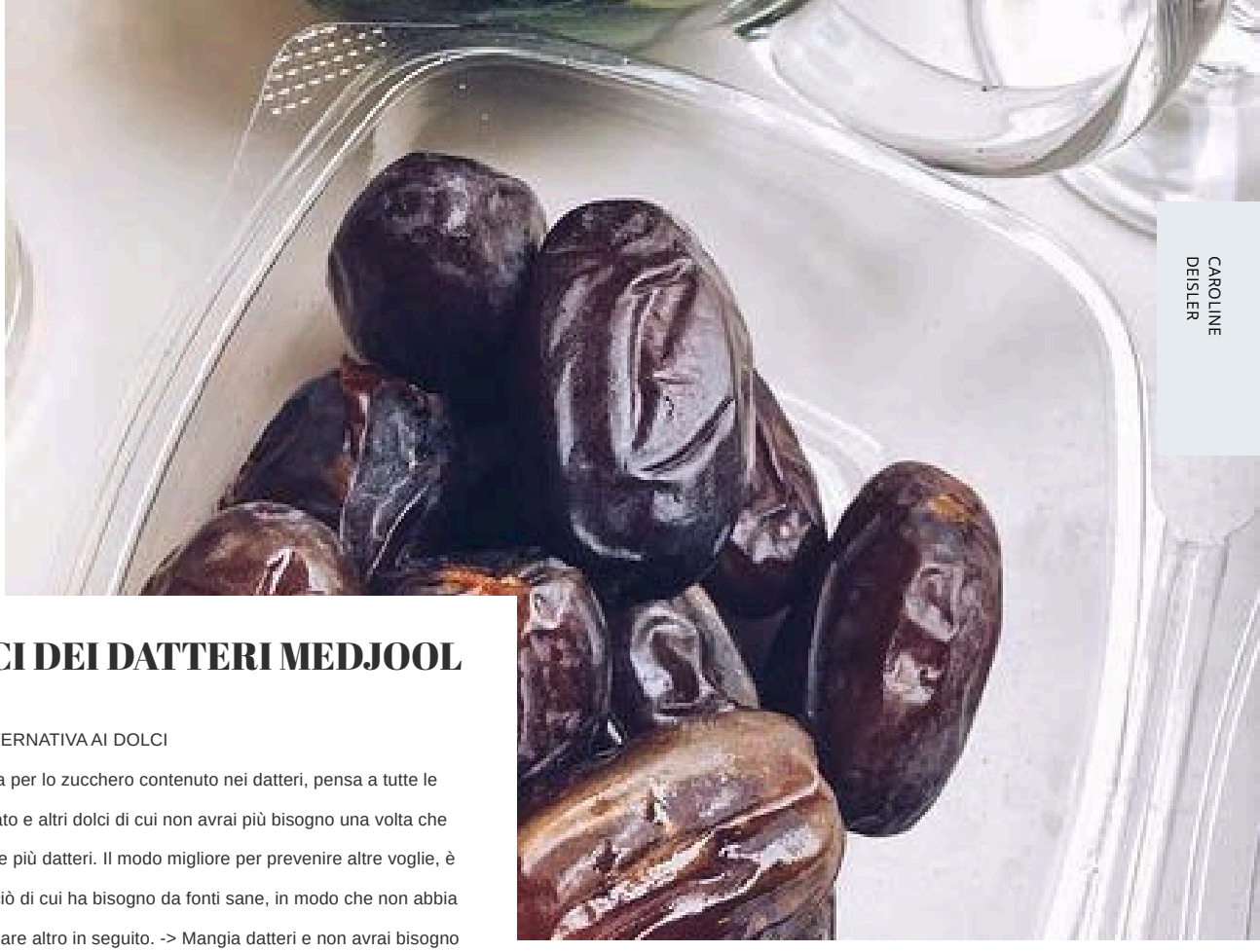
Datteri Medjool – Il mio superfood



Visitando una piantagione di datteri in Israele

I datteri Medjool sono di gran lunga il mio spuntino dolce preferito!! Prima di passare a una dieta a base vegetale, sono sempre stata una golosa di dolci (le mie preferite erano crostate di mele, torte e cioccolato). Seguire una dieta a base vegetale integrale è diventato molto più facile da quando ho scoperto i datteri Medjool. :-)) (Li conoscevo già, ma avevo sempre avuto timore dell'elevato contenuto di zucchero.)

Ogni volta che viaggio o ho una giornata impegnativa e frenetica, porto con me dei datteri. Trovo davvero che nessun altro frutto sia appagante quanto i datteri Medjool se si ha bisogno di una dolce coccola pomeridiana. Spesso sostituisco persino uno dei miei pasti con i datteri mangiandone circa 20 per pranzo. I mono-pasti, inoltre, (mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi sazi) sono molto benefici perché il corpo deve fornire enzimi digestivi solo per un tipo di frutta, il che significa che può assorbire completamente tutti i nutrienti e digerirli molto meglio.



CAROLINE DEISLER

BENEFICI DEI DATTERI MEDJOOL

LA MIGLIORE ALTERNATIVA AI DOLCI

Se sei preoccupata per lo zucchero contenuto nei datteri, pensa a tutte le barrette di cioccolato e altri dolci di cui non avrai più bisogno una volta che inizierai a mangiare più datteri. Il modo migliore per prevenire altre voglie, è dare al tuo corpo ciò di cui ha bisogno da fonti sane, in modo che non abbia più voglia di mangiare altro in seguito. -> Mangia datteri e non avrai bisogno di altri dolci.

ENERGIA

I datteri Medjool ti danno molta energia e hanno tantissimi benefici per la salute. Mangio circa 20 datteri al giorno e non sento quasi mai il bisogno di dolci, cioccolato o persino dolcetti vegani crudisti. Anche se i datteri sono piuttosto ricchi di zucchero, diversi studi hanno dimostrato che non si ingrassa perché contengono una grande quantità di fibre che controllano la glicemia. I datteri Medjool contengono anche zero grassi e colesterolo. Sono ricchi di minerali come magnesio, potassio e calcio e sono super facili da digerire, il che li rende lo spuntino perfetto prima e dopo l'allenamento.

PREVIENI LA VOGLIA DI DOLCI

Non posso sottolineare abbastanza quanto sia importante questo fatto. Quasi tutti, me compresa, probabilmente mettono in dubbio la quantità di zucchero nei datteri, MA tutti abbiamo bisogno di zucchero e abbiamo voglia di dolci nella nostra vita. Io avevo sempre una voglia matta di dolci prima di diventare vegana. Le crostate di mele e i cioccolatini erano i miei piaceri proibiti, ma non mi sentivo mai bene dopo aver mangiato cose del genere. (Ogni volta che c'era una crostata di mele nel menu dei dessert, dovevo ordinarla) Ecco perché i datteri hanno avuto un impatto così importante sul mio percorso di salute, e mi piacerebbe che anche tu sperimentassi la stessa cosa. I datteri Medjool sono così morbidi, soffici da sciogliersi in bocca e hanno un sapore di caramello che ti prometto che non ti mancherà nessuno dei tuoi dolci. Hanno letteralmente il sapore del caramello e sono anche ottimi da utilizzare per la preparazione di ricette di dolci vegani sani.

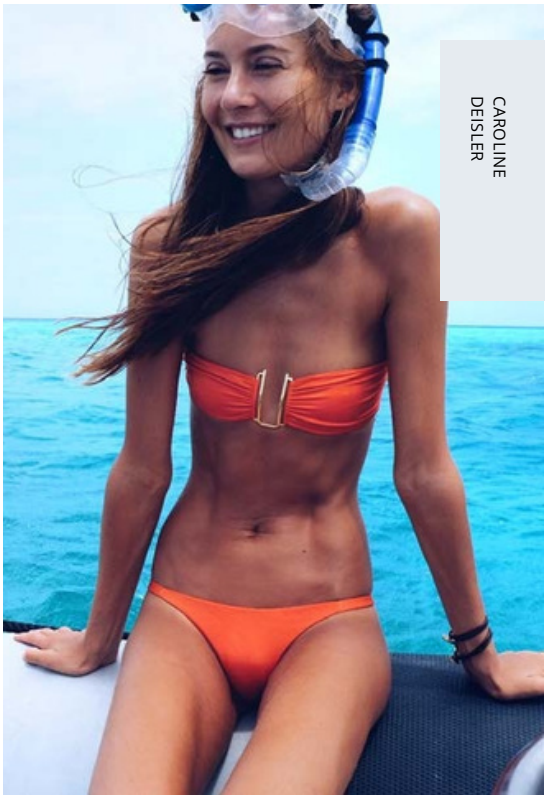
CONSIGLIO:
FAI DEI DATTERI IL TUO SNACK DOLCE DI OGNI GIORNO

UN' OTTIMA FONTE DI FIBRE

L'elevata quantità di fibre contenute nei datteri fa sì che lo zucchero non entri direttamente nel flusso sanguigno, come invece accade con lo zucchero raffinato, tutte le bevande analcoliche zuccherate e persino i succhi di frutta. Le fibre contenute nei datteri favoriscono anche una sana evacuazione intestinale e mantengono sazi più a lungo.

RICCHI DI MAGNESIO, POTASSIO E VITAMINA B6

I datteri sono incredibilmente nutrienti (curiosità: potresti vivere solo di datteri e non avrai carenze – sì, è davvero vero!!). Sono ricchi di minerali come magnesio e potassio, oltre che di vitamina B6, il che li rende lo spuntino perfetto prima o dopo l'allenamento. Anche solo pochi datteri prima dell'allenamento ti daranno abbastanza energia per iniziare, ma non infuiranno negativamente sullo stomaco come potrebbero fare unvece dei pasti pre-allenamento più pesanti.





UN AIUTO PER LA PERDITA DI PESO

Il fatto che i datteri contengano più zuccheri naturali rispetto ad altri frutti può essere uno dei loro maggiori benefici. La consistenza è così morbida e il sapore è simile al caramello puro, questo soddisferà automaticamente la tua voglia di dolce e ti aiuterà a mantenere un peso stabile a lungo termine. Quando ho scoperto per la prima volta questo stile di vita, non mi sentivo affatto bene con me stessa e cercavo disperatamente un cambiamento che non mi costringesse a contare le calorie ed a mangiare piccole porzioni.
Ricordo quanto ero felice per la mia prima scatola di datteri da 5 kg e il fatto di sapere di avere sempre qualcosa di sano a casa quando mi veniva voglia di dolce. Mangiando circa 20 datteri al giorno negli ultimi 4 anni, non solo ho perso peso, ma sono anche diventata molto più in forma e tonica senza fare più attività fisica di prima.

FONTI PROTEICHE DI ORIGINE VEGETALE



Come assumere abbastanza proteine con una dieta vegana è la domanda più frequente di sempre. Sorprendentemente, non mi sono mai preoccupato di assumere abbastanza proteine e non ho mai creduto nella necessità di assumere proteine in polvere. Finché si mangia una buona quantità di verdure a foglia verde scura, verdure e grassi sani, non c'è bisogno di porsi altre domande.

Tutti i frutti e le verdure contengono proteine, e quello che è essenziale è molto più la qualità di queste proteine a dispetto della loro quantità.
Le piante hanno una percentuale di proteine per 100 g molto inferiore rispetto alla carne; tuttavia, è il rapporto tra gli aminoacidi essenziali a determinare se la quantità di proteine è completamente assorbibile e le fonti vegetali hanno un rapporto aminoacidico molto più elevato. Le patate, ad esempio, contengono solo il 2% di proteine; tuttavia, quel 2% è completamente assorbibile poiché le patate contengono tutti gli aminoacidi essenziali con un rapporto perfetto. Non è interessante rendersi conto che dietro il cibo che mangiamo c'è molta più scienza di quanto pensiamo? La natura ci ha davvero dato tutto ciò di cui abbiamo bisogno.



CAVOLO NERO
Il cavolo nero è una delle verdure più potenti. È ricco di proteine, magnesio, ferro, calcio e contiene tantissima vitamina C. Adoro aggiungere il cavolo nero nei frullati verdi perché le vitamine e i minerali sono ancora più facilmente assorbibili se frullati. La mia combinazione preferita per un frullato è: cavolo nero, prezzemolo, spinaci, limone, zenzero e ananas: il perfetto frullato proteico post-allenamento e completamente naturale.

PREZZEMOLO
Adoro il prezzemolo e lo aggiungo a quasi tutti i frullati che preparo! È una delle migliori fonti di proteine ed è anche ricco di ferro e vitamina C.

SPINACI
Anche gli spinaci sono uno di quei superfood che contengono così tante vitamine e minerali e non dovrebbero mai mancare in una dieta a base vegetale. Contengono tonnellate di ferro, proteine, magnesio e vitamina C, tutti elementi che aiutano a sviluppare la forza muscolare.



BROCCOLI

L'ultimo della famiglia delle verdure verdi è il broccolo. È anche molto ricco di ferro, proteine, magnesio, vitamina C e altri minerali. Mi piace aggiungerlo ai frullati o cuocerlo leggermente al vapore e aggiungerlo a curry e stufati di verdure.

CAVOLFIORE

Personalmente non amo il cavolfiore e tendo a sentirmi leggermente gonfia dopo averlo mangiasto; tuttavia, se digerito bene, è un'incredibile fonte di proteine ed è delizioso arrostito in zuppe, curry, stufati di verdure o aggiunto alle insalate.

FUNGHI

I funghi sono molto sottovalutati, secondo me. Adoro tutti i tipi di funghi; hanno una consistenza incredibile e sono un ottimo sostituto della carne nei piatti di pasta. Adoro anche la pizza vegana con tantissimi funghi diversi sopra. Sono un'ottima fonte di proteine e contengono anche molte fibre.

FAGIOLI E LENTICCHIE

Noti anche come legumi, fagioli e lenticchie sono probabilmente una delle fonti proteiche vegetali più note e costituiscono un perfetto sostituto alle proteine animali. Personalmente non li mangio quotidianamente perché ho quasi sempre voglia di frullati verdi dopo l'allenamento; Tuttavia, sono ottimi anche aggiunti a insalate o zuppe. Sul mio blog ho una fantastica ricetta per una zuppa di piselli spezzati e una per un dahl di lenticchie indiano, entrambe buonissime!!!

MANDORLE

Beh, in assoluto una delle migliori fra la frutta secca!:-) Le mandorle sono un'ottima fonte di proteine, grassi sani e controllano i livelli di zucchero nel sangue, assicurandosi che rimangano stabili. Adoro fare spuntini con mandorle o noci brasiliane (che sono ottime per la pelle grazie all'elevato contenuto di selenio) 1-2 volte a settimana quando sento il bisogno di uno spuntino più salato.

PATATE E PATATE DOLCI

Come accennato in precedenza, anche se non si tenderebbe a fare necessariamente un collegamento tra patate e proteine, sono in effetti un'incredibile fonte proteica e l'alimento perfetto se si desidera portare la propria forma fisica ad un livello superiore. Tenete presente che mi riferisco alle patate cotte al vapore o al forno senza olio e senza sale.

BANANE E DATTERI

Vorrei menzionare anche la frutta qui, solo per ricordarvi che tutti i frutti contengono una certa quantità di proteine. Verdure, legumi e frutta secca sono importanti, MA la frutta è altrettanto importante. Tutte le nostre cellule (cellule muscolari, cerebrali, nervose ecc.) funzionano grazie al glucosio, lo zucchero presente nella frutta. Mangiate ogni giorno tutta la frutta fresca che desiderate e fate della frutta il vostro alimento base per ottenere i migliori risultati con uno stile di vita vegetale ricco di carboidrati. ADORO i datteri Medjool (ricchi di magnesio, potassio e calcio) e un frullato verde come spuntino post-allenamento, perché forniscono al mio corpo tutto ciò di cui ha bisogno dopo una bella sudata.



CAROLINE
DEISLER



INTEGRATORI

Di solito non assumo molti integratori, perché li considero la seconda scelta migliore quando non si hanno a disposizione alimenti freschi. Tuttavia, ci sono alcune vitamine di cui la maggior parte delle persone, vegane o meno, è carente e che dovrebbero essere integrate se necessario.

VITAMINA B12

La vitamina B12 è estremamente importante in qualsiasi dieta (vegana o meno). È un nutriente essenziale che il nostro corpo non può produrre da solo, quindi è consigliabile assumere un integratore. Sentirsi costantemente affaticati e stanchi è uno dei sintomi più comuni di una carenza di B12. Non è assorbibile attraverso supercibi crudi come la Spirulina (un luogo comune) e consiglio vivamente di assumerla sotto forma di integratore per sicurezza. :-)

VITAMINA D

La vitamina D è essenziale per la salute delle ossa e vale la pena sottoporsi a un esame del sangue per sapere se è necessario integrarla. Trascorrere del tempo nella natura ed esporsi alla luce solare è ancora il modo migliore e più semplice per integrare il livello di vitamina D, ma non tutti viviamo in luoghi soleggiati. Un altro modo naturale per assumere più vitamina D è mangiare più frutta e verdura biologiche maturate al sole.

PROBIOTICI

La salute intestinale è la chiave per essere sani, poiché il 90% del nostro sistema immunitario si trova nel colon. Ecco perché siamo così emotivamente legati a ciò che mangiamo e ci sentiamo molto più felici con una dieta a base di cibi integrali di origine vegetale.

I probiotici sono fondamentalmente i batteri buoni di cui l'intestino ha bisogno per digerire correttamente il cibo e assorbirne completamente tutti i nutrienti. Ecco perché è molto utile assumere un probiotico di alta qualità come integratore quotidiano.

Esistono anche alimenti ricchi di probiotici come:

- Crauti
- Kimchi
- Verdure sottaceto
- Kombucha

Tuttavia, ho scoperto che questi alimenti contengono spesso molto sale o altri additivi se non li prepari tu stesso (il che richiede molto tempo)





Da giovane soffrivo di problemi di pelle, ma ho notato un netto miglioramento passando ad uno stile di vita basato su prodotti vegetali.

BENEFICI:

- La pelle è complessivamente più pulita
- I pori sono diventati più sottili
- Meno sfoghi cutanei
- Niente più pelle irritata

Ciò che devi sapere è che esistono 5 nutrienti essenziali per una pelle dall'aspetto sano e luminoso

Silice

- Pomodori
- Cetriolo
- Sedano
- Peperoni
- Foglie di ortica
- Tarassaco

Suggerimenti per una pelle bella e luminosa



Selenio

- Germogli di erba medica
- Lamponi
- Spinaci
- Broccoli
- Asparagi verdi
- Funghi
- Noci del Brasile
- Avena
- Banane
- Mango
- Kiwi
- Melone verde
- Fichi secchi
- Banane
- Datteri
- Avocado
- Fragole
- Melone cantalupo
- Bietola
- Zucchine
- Semi di zucca
- Semi di sesamo



Zinco

- Fichi secchi
- Banane
- Datteri
- Avocado
- Lamponi
- Fragole
- Cantalupo
- Spinaci
- Bietola
- Asparagi verdi
- Broccoli
- Funghi
- Zucchine
- Semi di zucca
- Semi di sesamo





Vitanim AEC

VITAMINA A

Carote, Cavolo riccio, Spinaci, Meloni cantalupo,
Mango, Broccoli, Pesche, Zucca, Asparagi verdi,

VITAMINA E

Avocado, Broccoli, Spinaci, Cavolo riccio,
Mandorle

VITAMINA C

Fragole, Kiwi, Arance, Spinaci, Cavolo riccio,
Broccoli, Peperoni,

Omega 3

- Avocado
- Semi di chia
- Semi di canapa
- Semi di lino
- Semi di zucca
- Noci
- Cavoletti di Bruxelles
- Verdure a foglia verde
- Frutti di bosco



NOTA: ho evidenziato broccoli, spinaci, cavolo riccio e asparagi verdi perché sono presenti in quasi tutti i gruppi e sono ricchi di vitamine e minerali. Ora capisci perché i frullati verdi ricchi di spinaci, cavolo riccio e datteri sono fantastici per una pelle luminosa.

Consigli giornalieri



- Bevi frullati verdi ogni giorno
- Mangia peperoni e carote crudi come spuntino
- Se mangi noci, scegli le noci del Brasile
- Non toccarti il viso con le mani sporche
- Usa asciugamani puliti per asciugarti il viso
- Cambia la federa del cuscino almeno una volta alla settimana
- Dormi con i capelli raccolti
- Pulisci lo schermo del tuo iPhone/non lasciare che il telefono tocchi il tuo viso
- Utilizza prodotti naturali per la cura della pelle





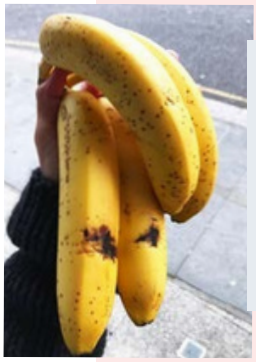
CAROLINE DEISLER

Come evitare il gonfiore

1. MANGIA SEMPLICE
2. CONSUMA MONO PASTI
3. MASTICA LENTAMENTE
4. BEVI ABBASTANZA ACQUA
5. NON MANGIARE FRUTTA DOPO AVER MANGIATO CIBI COTTI
6. FAI UNA PULIZIA DEL COLON







CAROLINE DEISLER



IMMAGINO CHE CI SIAMO PASSATI TUTTI! 😂

1. Può essere del tutto normale sentirsi gonfi all'inizio della transizione verso uno stile di vita a base vegetale. Il corpo ha bisogno di tempo per adattarsi a mangiare più frutta e verdura (=molte più fibre) *

2. Se il colon non è "pulito" e pieno di vecchie scorie, frutta e verdura crude faranno fatica a passare attraverso l'organismo e finiranno per accumulare gas. Ecco perché le idrocolonnine sono MOLTO UTILI, soprattutto all'inizio di uno stile di vita più sano.

3. Non scoraggiarti se ti senti gonfio, ci sono alcune regole semplici ma molto efficaci da seguire che spiegherò più in dettaglio di seguito:



CAROLINE DEISLER

Mangia semplice

Il gonfiore è spesso dovuto alla combinazione di troppi ingredienti in un unico pasto. Il corpo ha bisogno di fornire enzimi diversi per ogni alimento che si mangia, il che significa che mangiare il più semplice possibile rende molto più facile per il corpo scomporre e digerire il cibo.
Oltre ad alcune regole di abbinamento alimentare che troverete di seguito, ho preso l'abitudine di non mescolare più di 3 tipi di frutta o verdura in un pasto.
Anche se non è sempre possibile, mantengo questa dieta almeno per uno o due pasti al giorno, principalmente colazione e pranzo.

MONO PASTI

Questo mi porta al punto successivo, ovvero i mono-pasti. Un mono-pasto significa mangiare un solo tipo di frutta fino a quando non si è completamente sazi. Ottimi frutti per i mono-pasti sono meloni, banane, datteri o mango. I mono-pasti sono FANTASTICI per la digestione, per la perdita di peso e per il benessere generale. Si ha più energia, la pelle si purifica più velocemente e il corpo può concentrarsi completamente sulla digestione di un solo tipo di frutta, il che facilita anche l'assorbimento di tutti i nutrienti.

MASTICA LENTAMENTE

Masticare lentamente è davvero semplice, eppure così tante persone fanno fatica a prendersi il tempo per mangiare e a dare priorità al sedersi e godersi ogni pasto. Siamo tutti così impegnati ad oggi giorno, corriamo da una parte all'altra, facciamo colazione e pranzi al volo senza renderci conto dei danni che arrechiamo alla nostra salute, a lungo termine.



Bevi abbastanza acqua

Il problema è che, quando si corre, il cervello dice al corpo che la digestione non è la cosa più importante e si concentra sul fornire energia (ecco perché allenarsi a stomaco pieno risulta molto fastidioso). Inoltre, tendiamo a mangiare molto velocemente quando siamo di fretta e raramente mastichiamo correttamente il cibo. Tutto ciò significa stress per il corpo che di conseguenza porta ad una mancata digestione del cibo, con un altrettanto conseguente accumulo di gas nell'intestino tenue.

Mantenersi idratati è fondamentale per molte funzioni del nostro corpo. Un colon disidratato non riesce a produrre enzimi a sufficienza e non è nemmeno in grado di assorbire tutti i nutrienti dal cibo.
(Il caffè, ad esempio, è molto disidratante, irrita il colon e ostacola l'assorbimento delle proteine da parte dell'organismo)

IL MIO CONSIGLIO:
Godetevi ogni pasto, prendetevi il vostro tempo e sedetevi per assaporare ogni boccone.

Infatti: bere solo acqua fino alle 11 del mattino.

- alle 12 del mattino, ovvero la prima evacuazione, aiuta il corpo ad espellere le tossine eliminate durante la notte. Aggiungi limone, cetriolo, succo fresco di aloe vera e/o gocce di zenzero fresco all'acqua per darle un tocco in più





NIENTE FRUTTA DOPO AVER MANGIATO DEI CIBI COTTI

Ricordo ancora il giorno in cui l'ho scoperto e ho pensato "Perché non ci ho pensato prima! Ha davvero senso!". Mi chiedevo sempre perché avessi lo stomaco gonfi quando mangiavo frutta dopo cena, pensando che la frutta probabilmente non mi facesse bene, quando in realtà era solo la combinazione sbagliata a causare il gonfiore.
Lascia che ti spieghi perché: la frutta è ricca di acqua, ricca di fibre ed impiega solo 15-45 minuti per essere digerita, mentre il cibo cotto impiega molto più tempo (ecco perché spesso ci sentiamo super stanchi dopo aver mangiato un pasto cotto). La carne, ad esempio, rimane nel colon fino a 7 giorni. Immagina ora la frutta sopra quel cibo cotto che non riesce a passare e crea gas che ti rendono lo stomaco così gonfio.

IL MIO CONSIGLIO: Inizia con gli alimenti più facili da digerire e mangiali gradualmente. Ad esempio: meloni a colazione, banane a pranzo, datteri come spuntino e carboidrati cotti come le patate a cena.

IDROCOLONTERAPIA

Idrocolonterapia – L'idrocolonterapia è fondamentalmente un clistere professionale in cui il colon viene riempito con acqua calda purificata per eliminare tossine e scorie accumulate. Non è doloroso né provoca alcun dolore e offre numerosi benefici per la salute, tra cui:

- migliore digestione

- più energia

- migliore concentrazione

- sonno migliore

- migliore assorbimento di vitamine e minerali

- sistema immunitario migliore

Faccio idrocolonterapia da molti anni e credo che sia uno dei migliori segreti per la salute che io possa consigliare. Il corpo ed il sistema immunitario funzionano molto meglio se il colon è pulito e idratato. La frequenza delle idrocolonizzazioni è molto soggettiva, ma mi sento al mio meglio facendone una ogni due mesi.

NOTA: se sei preoccupatA per i batteri buoni che verranno eliminati, pensala in questo modo: Preferiresti avere un colon pulito e bere frullati verdi e poi rifornire il tuo corpo di batteri buoni oppure preferiresti avere un colon che funziona male e pieno di vecchi rifiuti?

LA CORRETTA COMBINAZIONE DEGLI ALIMENTI

Ogni frutto e verdura ha un tempo di digestione diverso, ovvero il tempo impiegato dal nostro corpo per convertire il cibo in energia. Tenetelo presente per tutto ciò che mangiate e cercate di non mescolare cibi che hanno tempi di digestione molto diversi. Una semplice regola da ricordare:

"Mangia immaginando di seguire una salita: inizia con gli alimenti più facili da digerire"





1. FRUTTA RICCA DI ACQUA
Anguria e melone
Arance, pompelmi, uva, mele, pere, pesche, ciliegie ecc.

2. VERDURE AD ALTO CONTENUTO D'ACQUA
Cetrioli, pomodori, peperoni, zucchine, verdure a foglia verde ecc.

3. FRUTTA MENO SUCCOSA
Datteri Medjool, fichi secchi

4. GRASSI SANI
Avocado, noci, semi ecc.

5. CIBI COTTI

Nella pagina seguente, puoi vedere tutti i diversi gruppi di frutta e verdura e quali si abbinano bene tra loro. Ogni volta che una freccia collega due gruppi, significa che in genere si abbinano bene. Se due gruppi non sono collegati, non combinare questi alimenti. 👉

Regole di combinazione degli alimenti

MELONI
Mangiare sempre da solo o 30 minuti prima di altri frutti

ACQUA / SUCCHI / FRULLATI
Cerca di bere sempre separatamente dai pasti / 30 minuti prima e dopo i pasti

GRASSI SANI
Ottimo con verdure e frutta subacida

VERDURE A FOGLIA VERDE
Ottime con tutte le verdure, grassi sani e persino frutta dolce

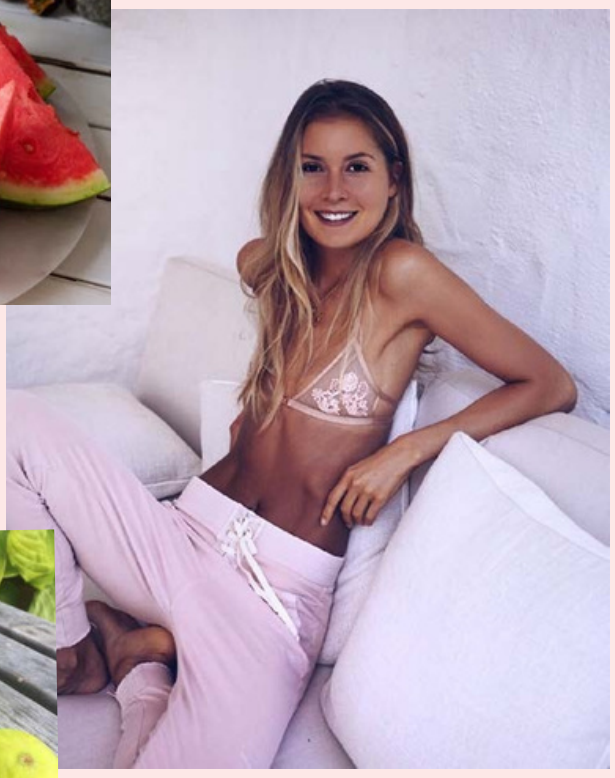
FRUTTA DOLCE
Ottimo con frutta e verdura subacide

VERDURE AMIDATE
Ottimo con verdure e grassi sani (con moderazione)

FRUTTA ACIDA
Ottimo con verdure e grassi sani (pomodori)

FRUTTA SUBACIDA
Ottimo con verdure e grassi sani





FRUTTA DOLCE:
Datteri, fichi, banane, papaya, cachi

FRUTTA SUBACIDA:
Bacche, mele, ciliegie, uva

FRUTTA ACIDA:
Arance, Mandarini, Pompelmi,



VERDURE A FOGLIA VERDE:
Tutte le insalate verdi, le erbe aromatiche, i germogli, le verdure come sedano, broccoli ecc.

VERDURE AMIDATE:
Carote, Zucca, Patate, Patate dolci, Mais, Castagne, Zucca, piselli

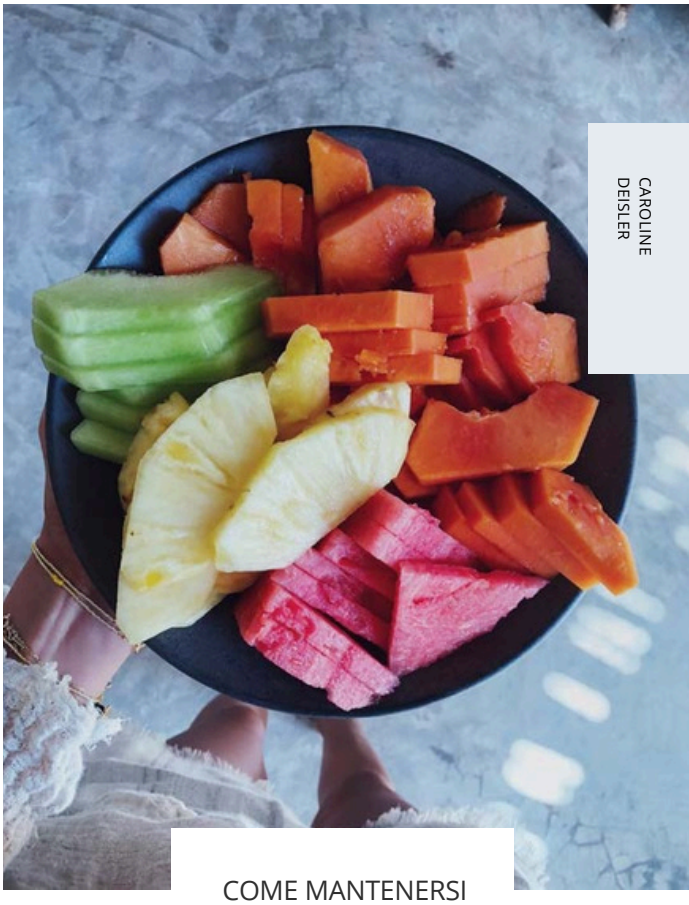
GRASSI SANI:
Avocado, noci, semi, polpa di cocco

COME MANTENERSI IN SALUTE QUANDO SI VIAGGIA

Viaggiare è spesso molto stressante per il nostro corpo, anche se spesso non ce ne rendiamo conto.

- Fusi orari diversi
- Routine diverse
- Incertezza su cosa/quando mangiare

Tutto ciò può compromettere le nostre abitudini alimentari, la digestione e l'umore, ed è per questo che tendiamo a mangiare meno sano quando viaggiamo (almeno la maggior parte delle persone lo fa). Ma basta un po' di preparazione ed il gioco è fatto.



CAROLINE DEISLER

COME MANTENERSI IN SALUTE DURANTE I VIAGGI

I MIEI CONSIGLI

1. Porta con te frutta, datteri e noci per i voli lunghi. Lavali prima in modo che siano pronti da mangiare. Sìììì, potete portare tutti i tipi di frutta senza preoccuparsi dei controlli di sicurezza. L'ho fatto molte volte e non sono mai stato fermata. Fai attenzione solo all'anguria, perché potrebbero considerarla un liquido.

2. Prepara delle verdure come una grande insalata verde, patate al vapore o al forno, patate dolci o zucca. Spesso mangio di più in viaggio semplicemente perché non c'è molto altro da fare, ecco perché mi piace portare con me un po' di cibo in più. È meglio averne a sufficienza, così non si ha fame in un aeroporto dove potrebbe non essere facile trovare opzioni alimentari salutari.

3. Fai la spesa mentre sei in viaggio. Adoro comprare prodotti locali e trovo che sia di grande aiuto! È molto più economico che andare sempre al ristorante e puoi mangiare frutta e verdura che vengono coltivati localmente e spesso hanno un sapore molto migliore!

4. Chiedi al tuo hotel un tagliere/piatto grande e un coltello da cucina, oppure acquistali il primo giorno di arrivo. Di solito non costano più di 10 dollari in totale e ti semplificheranno la vita.



5. Cerca ristoranti salutari prima di andare da qualche parte a caso (ADORO dare un'occhiata ai menu, ahah).

6. Non stressarti troppo e goditi l'esperienza di qualcosa di nuovo. Adoro avere un equilibrio 80/20 quando viaggio.
80% cibo sano e 20% sperimentazione di nuovi piatti locali (vegani).

7. Chiedo sempre un succo verde a colazione, così inizio la giornata con una buona dose di vitamine e minerali. La maggior parte degli hotel lo prepara anche se non è nel menù (non è spremuto a freddo, ma è comunque molto meglio che non berlo affatto). Il mio preferito è: spinaci, sedano, cetriolo, limone e zenzero.

8. L'ultima cosa che faccio è prendere un po' di frutta dal buffet della colazione per uno spuntino pomeridiano. (lo so, molto da tedesco) ma è davvero utile se avete un debole per i dolci come me! Se chiedete gentilmente un cestino da asporto, la maggior parte degli hotel sarà felice di aiutarvi.



CAROLINE DEISLER

ASSAPORANDO DELIZIOSO CIBO VEGANO A TULUM



Sta tutto nell'equilibrio



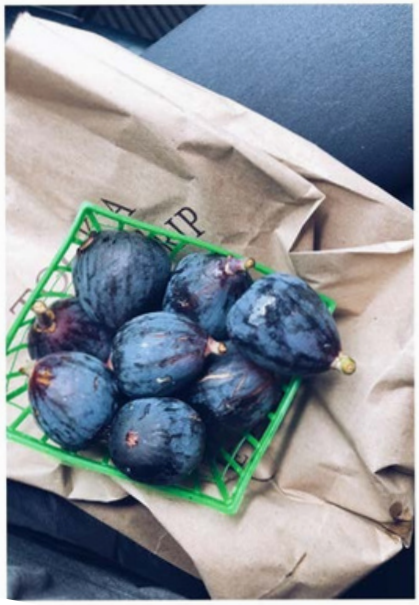




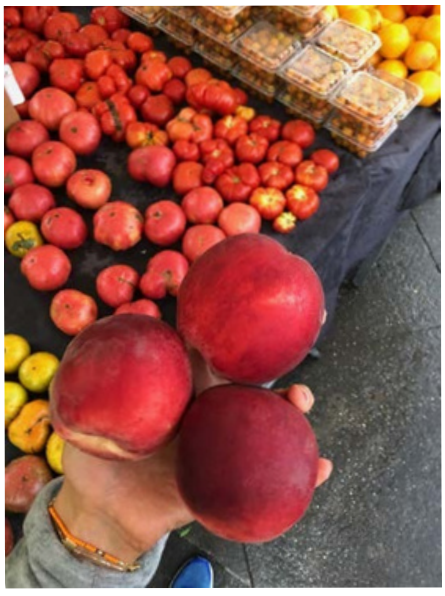




- IMMAGINI DAI MIEI VIAGGI -









Come rimettersi e mantenersi in forma e tonificarsi

Essere attivi quotidianamente è fondamentale per sentirsi al meglio e dovrebbe essere importante quanto tutte le altre cose che ci sono nella propria lista di cose da fare. :-) Tuttavia, raggiungere una forma migliore e più tonica, dipende per l'80% da ciò che si mangia, il che significa che non è necessario torturarsi in palestra per rimettersi in forma. Personalmente, mi piace allenarmi circa 5 volte a settimana per un'ora seguita da 15 minuti di stretching.
Mangiare i cibi giusti purificherà il tuo corpo dall'interno, ti aiuterà a perdere grasso corporeo, ti rimetterà più in forma e, in definitiva, ti porterà ad essere più attiva grazie all'aumento di energia.



Considera l'allenamento come qualcosa che fai per il tuo umore e la tua felicità, ed il cibo si prende cura del resto. Queste domande servono ad aiutarti a capire che tipo di persona sei, per aiutarti a muovere i glutei più facilmente. :-)

Molte ragazze si allenano con la motivazione di perdere peso; tuttavia, una volta che cambi questa mentalità e ti alleni perché vuoi davvero SENTIRTI MEGLIO, vedrai automaticamente un impatto positivo! Smetti di metterti pressione e ti divertirai molto di più!

Allenati perché ami il tuo corpo, perché vuoi mantenerti in buona salute, perché sai che ti fa sentire bene e perché è un modo più sano di vivere!

ALCUNE DOMANDE CHE DOVRESTI PORTI:

Perché ti alleni?

1. Per perdere peso
2. Per la salute e la felicità

Sei una persona mattiniera o serale?

1. Gli allenamenti mattutini mi rallegrano la giornata!!
2. Avere più energia la sera

Preferisci il cardio o i pesi?

1. Cardio a tutto tondo! Corsa/spinning e allenamenti HIIT sono la mia passione.
2. Allenamento di forza e pesi.



Il mio mantra di allenamento

- Ogni giorno è un ottimo giorno per allenarsi
- Fai allenamenti che ami e che ti piacciono davvero
- Trovati un compagno di allenamento
- Allenati perché vuoi essere più in forma e più sano, non perché vuoi perdere peso!

La mia routine di allenamento



I miei allenamenti preferiti sono corsa, spinning, boxe e yoga. Li pratico tutti insieme e non seguo un programma specifico durante la settimana. Tuttavia, sono decisamente una persona mattiniera e trovo che gli allenamenti mattutini trasformino l'intera giornata in un modo più positivo e produttivo. Muovere il corpo prima di colazione ha molti benefici sorprendenti, come regalare un metabolismo più veloce, più energia, un atteggiamento mentale più sano in termini di cibo, ovvero meno voglie ed infine un UMORE MIGLIORE.

CORRERE

Correre è una mia abitudine fin da quando avevo all'incirca 15 anni. È uno dei modi più semplici per allenarsi, poiché non richiede alcuna attrezzatura, a parte un paio di buone scarpe da corsa.

Soprattutto se hai un budget limitato e non puoi permetterti un abbonamento in palestra, la corsa fa al caso tuo!!

Ho sempre preferito correre all'aria aperta piuttosto che sul tapis roulant, perché si respira molta aria fresca (ossigeno). Stare nella natura aiuta anche a schiarire la mente e ad avere pensieri positivi.

Non dimentichiamo che correre è il modo perfetto per esplorare nuovi posti, quindi ovunque andiate, portate con voi le scarpe da corsa.

SPINNING

Lo spinning/ciclismo è la combinazione perfetta di cardio e allenamento di forza, perché puoi giocare con la resistenza per renderlo un allenamento ancora più impegnativo e ottenere gambe super toniche. So che molte ragazze hanno paura che le gambe possano diventare voluminose con lo spinning e anch'io la pensavo così. Ma si tratta di un grande equivoco, e posso dire per esperienza personale degli ultimi quattro anni, che non si ottengono gambe più grosse aumentando la resistenza sulla cyclette.

Ciò che rende davvero più grosse le tue gambe è il cibo che mangi dopo l'allenamento. Scegli cibi freschi e integrali ed evita quelli trasformati.

BOXE

La boxe non solo allena tutto il corpo, ma favorisce anche la perdita di grasso e riduce lo stress. È di gran lunga il mio allenamento preferito e ho ottenuto risultati sorprendenti da quando ho iniziato a praticare la boxe circa 3 anni fa. Quello che mi piace di più è che è molto divertente e devi essere concentrato al 100%, il che significa che sei lì a controllare l'ora ogni 10 minuti come fai sul tapis roulant (almeno io lo faccio, ahah). Il modo più semplice per iniziare a praticare la boxe è cercare una palestra di boxe o frequentare lezioni di gruppo nella tua palestra.

YOGA

Lo yoga è il miglior complemento agli allenamenti cardio e dona al corpo quell'allungamento profondo di cui ha bisogno per ottenere muscoli lunghi e snelli. Lo yoga ha anche molti altri benefici, come l'equilibrio tra mente e anima, insegnandoti a essere più presente e più gentile con te stesso. :-)

STRETCHING / FOAM ROLLING

Se non ami lo yoga o non hai tempo per frequentare le lezioni, 15 minuti di foam rolling sono il modo perfetto per concludere un allenamento.

Ogni colta non vedo l'ora perché è quasi come farsi un massaggio (e nel frattempo puoi controllare la tua casella delle mail, ahah).



SUGGERIMENTI PER INIZIARE:

1. Fai dell'allenamento una priorità e ritagliati del tempo per farlo, anche se i tuoi tempi sembrano stretti.

2. Cena presto -> ti sveglierai con più energia e sarai pronto ad andare!!

3. Prepara i vestiti per la palestra il giorno prima in modo da averli già la mentalità di allenarti il mattino dopo.

4. Allenati a stomaco vuoto e fai colazione subito dopo.
In questo modo il tuo corpo non sarà impegnato a digerire il cibo e inizierà subito a bruciare i grassi durante l'allenamento. Se hai bisogno di uno spuntino prima, scegli qualcosa che ti dia energia rapidamente e sia facile da digerire, come 1-2 banane mature o un paio di datteri Medjool.

5. Bevi un frullato verde con molti spinaci, prezzemolo, cavolo riccio, frutti di bosco e banane o datteri come frullato post-allenamento per assumere una grande quantità di proteine vegetali buone.

IL MIO PIANO ALIMENTARE

VEGAN

Healthy, Eeasy, Delicious

EXAMPLE MEAL PLAN OF HOW I EAT

LUNEDI

COLAZIONE
Frullato verde

PRANZO
ESTATE: 6-10 pesche mature
INVERNO: 15 datteri Medjool

SPUNTINO
ESTATE: 8-10 fichi freschi
INVERNO:2-3 mele

CENA
Insalata e patate

MARTEDÌ

COLAZIONE
Anguria (quanta ne vuoi)

PRANZO
ESTATE: 2 meloni
INVERNO: 4-5 cachi

SPUNTINO
10 datteri Medjool o fichi freschi

CENA
Insalata e zucca
Kabocha al forno

MERCOLEDÌ

COLAZIONE
Mono pasto di meloni (2-3 meloni)

PRANZO

Frullato verde e ESTATE: 1 kg fichi freschi INVERNO: 5-6 arance

SPUNTINO
10 datteri Medjool o
20 - 30 noci del Brasile

CENA
Ratatouille e patate



SALAD

GIOVEDÌ

COLAZIONE
Frullato verde

PRANZO
ESTATE: Anguria (quanta ne vuoi)
INVERNO: 4-6 Cachi

SPUNTINO ESTATE: 2-3 Manghi
INVERNO: 15 Datteri Medjool

CENA
Bruschetta al pomodoro e toast all'avocado



FRUIT

VENERDÌ

COLAZIONE
Frullato verde

PRANZO
ESTATE: Anguria (quanta ne vuoi)
INVERNO: 4-6 Cachi

SPUNTINO
ESTATE: 2-3 Manghi
INVERNO: 15 Datteri Medjool

CENA
Bruschetta al pomodoro e toast all'avocado



SMOOTHIE



Linee guida di base

Questo è un esempio di piano alimentare di come si presenta la mia dieta quotidiana. Tenete presente che abbiamo tutti corpi diversi così come voglie ed esigenze diverse. Tuttavia, una dieta ricca di cibi freschi e integrali farà sentire TUTTI meglio. Uno dei miei motti preferiti è "più ci si avvicina alla natura, meglio è", il che significa che frutta, datteri, verdure, patate, noci, semi e tutti gli alimenti nella loro forma integrale e naturale sono i migliori. Fate di questi alimenti il vostro alimento base e limitate al minimo i cibi processati. Provate nuove ricette e scoprite cosa vi piace di più e cosa vi fa sentire al meglio. Mangiate sempre questi alimenti fino a che ne avete voglia e vi sentite sazi, ma non prendete l'abitudine di mangiare troppo. Anche se si tratta di cibo sano, mangiare troppo causa gonfiore e stanchezza. E'abitudine della nostra società odierna compensare la tristezza o la solitudine con cibo ma questo non aiuta la salute o il benessere di noi stessi. Mangiare fino a sentirsi soddisfatti e fermarsi quando si è sazi è una regola semplice ma efficace da seguire. So che è più semplice farlo che dirlo, ma vale la pena tenerlo sempre a mente.

- Non contare mai le calorie di frutta e verdura

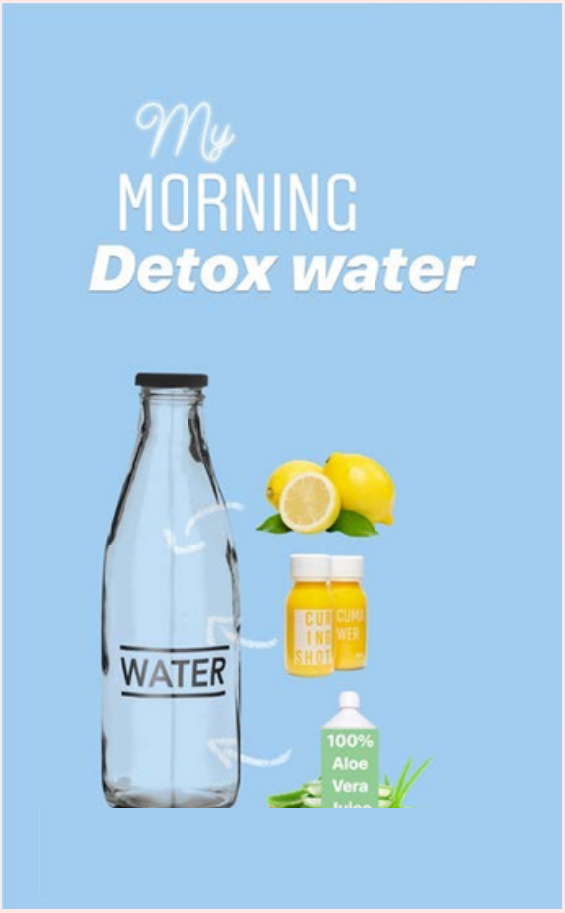
- Bevi 2-3 litri di acqua naturale ogni giorno

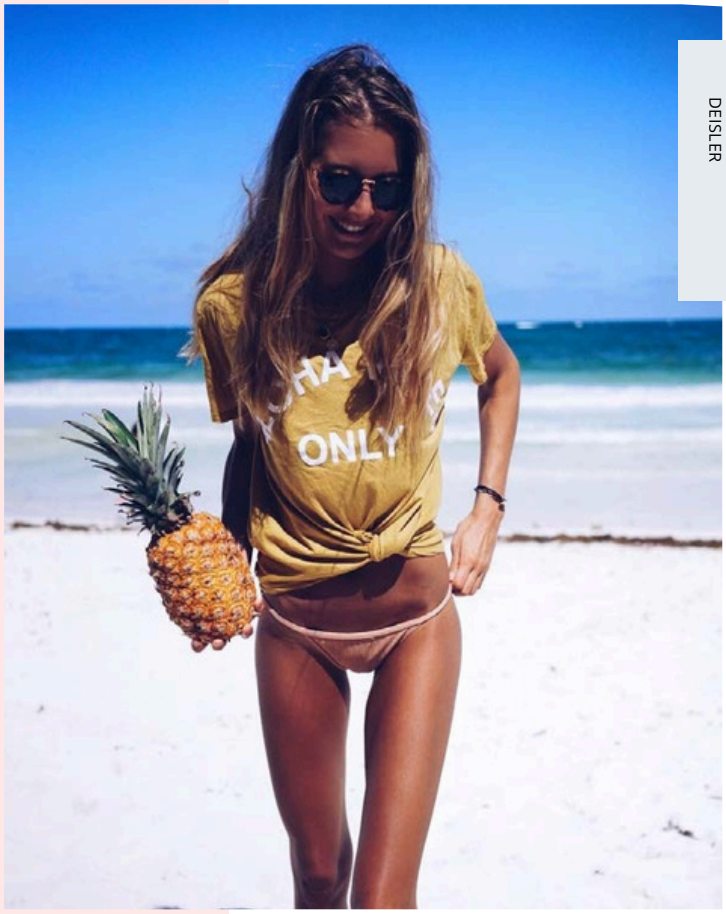
- Mangia pasti semplici/ mono

- Niente frutta dopo aver mangiato cibi cotti

- Acquista prodotti biologici quando possibile

- Non usare alcun prodotto di origine animale





Le mie sane abitudini quotidiane

- Inizia la giornata con acqua e limone (bevila con una cannuccia per evitare il contatto diretto con i denti)
- Fai docce con acqua fredda
- Prenditi sempre il tuo tempo per mangiare, non mangiare mai di fretta
- Mangia datteri invece di altri dolci
- Fai 2-3 cose ogni giorno per il tuo corpo, la tua mente e la tua anima -> per me possono essere: un allenamento, una lunga camminata, una sessione di crioterapia, un bagno turco e sauna, un bagno con sali Epsom, un massaggio, una pratica di yoga

IDEE PER DEGLI SNACK

I MIEI PREFERITI:

- Datteri Medjool
- Fichi secchi
- Frutta facile da portare con sè come mele, pere e uva
- Noci del Brasile, mandorle o anacardi

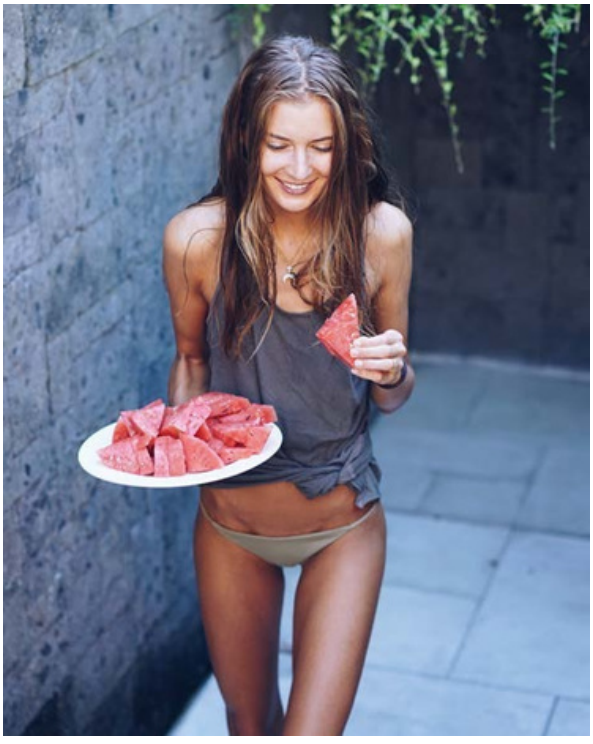
SE SENTI DI AVERE BISOGNO DI UNA PICCOLA CARICA DI ENERGIA NEL POMERIGGIO, QUESTE SONO SCELTE ASSOLUTAMENTE MIGLIORI DI QUALSIASI DOLCE

ALTRE OPZIONI:

- Datteri ripieni di burro di arachidi
- Cioccolato fondente (senza zuccheri aggiunti)
- Popcorn senza sale
- Pane di segale con avocado
- Verdure crude con hummus
- Ceci tostati senza olio

PIÙ FRUTTA MANGI, MENO VOGLIA DI DOLCI AVRAI





TIENI CONTO DI TUTTI GLI ASPETTI DELLA VITA: STRESS, SONNO, ARIA FRESCA, ESERCIZIO FISICO, RELAZIONI ECC.
UNA PERSONA BEN RIPOSATA E FELICE SARÀ PORTATA A FARE SCELTE ALIMENTARI PIÙ SANE





CAROLINE DEISLER

GLI ERRORI PIÙ COMUNI CHE LE PERSONE COMMETTONO SEGUENDO QUESTO STILE DI VITA

1. Concentrarsi sulla perdita di peso piuttosto che sulla salute & sul fitness
2. Non bere abbastanza frullati verdi/succhi verdi
3. Non combinare correttamente gli alimenti
4. Non fare affatto esercizio fisico
5. Non fare lavaggi del colon
6. Mangiare tardi la sera (è meglio smettere di mangiare 2-3 ore prima di andare a letto)
7. Andare a letto troppo tardi
8. Non utilizzare prodotti naturali per la cura della pelle

RICETTE

...Per un corpo snello e in forma



@carolinedeisler | #carolineschoice

FRULLATO VERDE

Un' ottima fonte di proteine



INGREDIENTI

Per 2 dosi

- 2 manciate di spinaci freschi
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Succo di 1 limone
- Un pezzetto di zenzero
- 1 tazza di ananas, mango, banana congelata o 3-4 datteri Medjool
- 500 ml di acqua

PREPARAZIONE

La cosa fantastica dei frullati è che basta mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere un composto liscio.

NOTE*

- Cerca di usare verdure biologiche se possibile perché sono molto più ricche di nutrienti.
- È possibile sostituire gli spinaci con qualsiasi altra verdura a foglia verde, come cavolo riccio, bietola, cavolo nero, tarassaco, foglie di ortica, lattuga romana, germogli di broccoli, ecc.
- Mantieni il rapporto verdura/frutta a circa l'80/20% così da rendere il piatto il più nutriente possibile.

SE DOVESSI CAMBIARE SOLO UNA COSA NELLA TUE ABITUDINI, INIZIA A PREPARARTI FRULLATI VERDI OGNI GIORNO E GUARDA COSA SUCCEDE :-))





SUCCO DETOX VERDE

INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 cetriolo

1 mazzo di sedano

2-3 manciate di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

2 limoni/lime

1 pezzo di zenzero da 3-4 cm

PREPARAZIONE

1. Lava tutti gli ingredienti e tagliali a pezzi di 3-4 cm.
2. Spremili utilizzando un estrattore a freddo (io ho un Greenstar Elite).
I succhi spremuti a freddo contengono molti più nutrienti, in particolare la vitamina C, che è molto sensibile al calore.

ADORO bere il mio succo verde super verde senza di solito aggiungere altra frutta. È davvero importante e fondamentale assumere molta verdura e personalmente preferisco mangiarla o usarla nella preparazione dei frullati, dove si assumono così anche le fibre. Tuttavia, se fatichi a berlo senza aggiunta di qualcosa di più dolce, aggiungi 1-2 mele o 1/2 ananas, il sapore sarà decisamente migliore.



FRULLATO DI PESCHE E LAMPONI



INGREDIENTI

Per 2 dosi

4 pesche mature

2-3 banane congelate

250 gr di lamponi

500 ml di acqua

PREPARAZIONE

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Questo è un modo semplicissimo per mangiare più frutta ed è perfetto anche per una colazione rinfrescante!



FRULLATO DI BANANE E DATTERI

INGREDIENTI

Per 2 dosi
4 banane mature
2 banane congelate
8 datteri Medjool
5ooml di acqua

PROCEDIMENTO

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità (io uso un Vitamix 750) e frulla fino a ottenere un composto liscio e cremoso.



BANANE CONGELATE

Sbuccia le banane mature e congelale all'interno di un sacchetto richiudibile. Daranno la dolcezza e la consistenza perfetta a qualsiasi frullato.



NA NA ICECREAM



CAROLINE DEISLER

INGREDIENTI

Per 2 dosi
4-6 banane congelate (sbuccia le banane mature e congelale per almeno un paio d'ore)
1-2 tazze di lamponi congelati
Pistacchi (facoltativi)



PROCEDIMENTO

1. MettI le banane e i lamponi congelati in un frullatore o robot da cucina potente e frulla fino a ottenere un composto cremoso (ci vorranno un paio di minuti).

2. Adoro guarnire con pistacchi crudi, ma sono del tutto facoltativi. Provalo! È davvero rinfrescante e perfetto per le calde giornate estive. Puoi usarlo al posto di un frullato o anche come dessert.

È COSÌ RINFRESCANTE E PERFETTO PER LE GIORNATE ESTIVE PIÙ CALDE. PUOI SERVIRLO AL POSTO DI UN FRULLATO OPPURE COME DESSERT.



LA MIA INSALATA PREFERITA PER LA CENA

INGREDIENTI

Per 2 dosi
Tutti i tipi di verdure: personalmente adoro
- Rucola
- Cuori di lattuga romana
- Spinacini
- Cicoria

1 cetriolo grande
500 gr di pomodorini
1/2 avocado (conservare l'altra metà in un contenitore Tupperware per usarlo il giorno successivo)

PROCEDIMENTO

- Inizia lavando le patate dolci/patate; tagliale della dimensione che preferisci e disponile su una teglia con carta da forno.
- Devono essere cotte a 180-200 gradi Celsius per 30-40 minuti, a seconda della loro dimensione.
- Lava le foglie di insalata, schiaccia nell'insalatiera l'avocado maturo con una forchetta, aggiungi le foglie e mischiale all'avocado (ci vogliono 1-2 minuti e rimarrai sorpresa da quanto diventerà cremoso il tutto con solo 1/2 avocado).
- Taglia i pomodorini e il cetriolo nel modo che preferisci e aggiungili infine all'insalata.
- Personalmente mi piace mangiare prima l'insalata e poi, una volta che si sono raffreddate, le patate.



UNA MIA CURIOSITÀ: MANGIO CIRCA 750 GR DI POMODORI QUASI OGNI GIORNO



LA MIA INSALATA PREFERITA PER LA CENA VERSIONE II

Ultimamente mangio una grande insalata con patate arrosto/al vapore, zucca, mais o altri carboidrati cotti circa 3-5 volte alla settimana come cena. Puoi preparare molte varianti di questa insalata. La base è praticamente sempre la stessa, a cui puoi poi aggiungere i tuoi carboidrati cotti preferiti. È così semplice da preparare, deliziosa e non in questo modo non devi nemmeno perdere troppo tempo a pensare a cosa preparare per cena.☺ Questa è con zucca Kabocha arrostita, verdure arrostite e mais al vapore.



CAROLINE DEISLER

INGREDIENTI

Verdure (spinaci novelli, rucola)
500gr pomodorini
1 cetriolo grande
1/2 avocado
1 zucca butternut o 1/2 zucca Kabocha (la mia preferita!!)
1 melanzana
1 pannocchia di mais

PROCEDIMENTO

1. Prepara la base dell'insalata nello stesso modo della ricetta precedente.

2. Taglia la zucca butternut in pezzi spessi 3-4 cm, disponili su una teglia e cuoci in forno per 30 minuti a 200 gradi Celsius.

3. Cuoci al forno o al vapore il mais e le melanzane per 20-30 minuti. Personalmente uso un forno a vapore che ADORO perché il risultato è quasi come aver arrostito il mais/le verdure/le patate, ma utilizzando solo il vapore.



LA MIA INSALATA PREFERITA PER LA CENA VERSIONE III

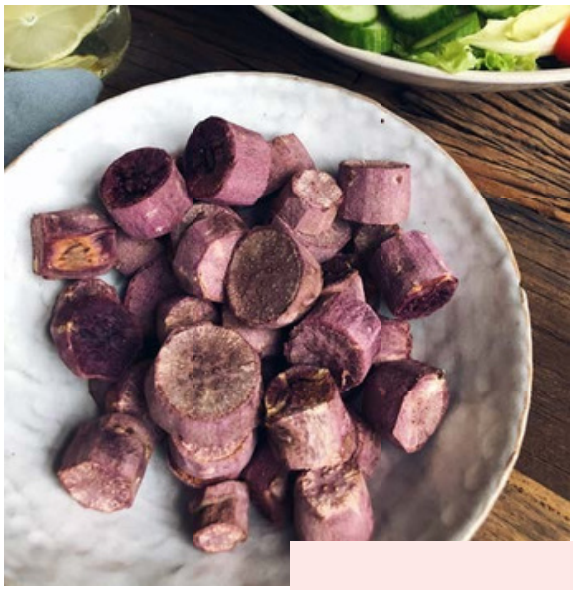
INGREDIENTI

2-3 patate dolci viola

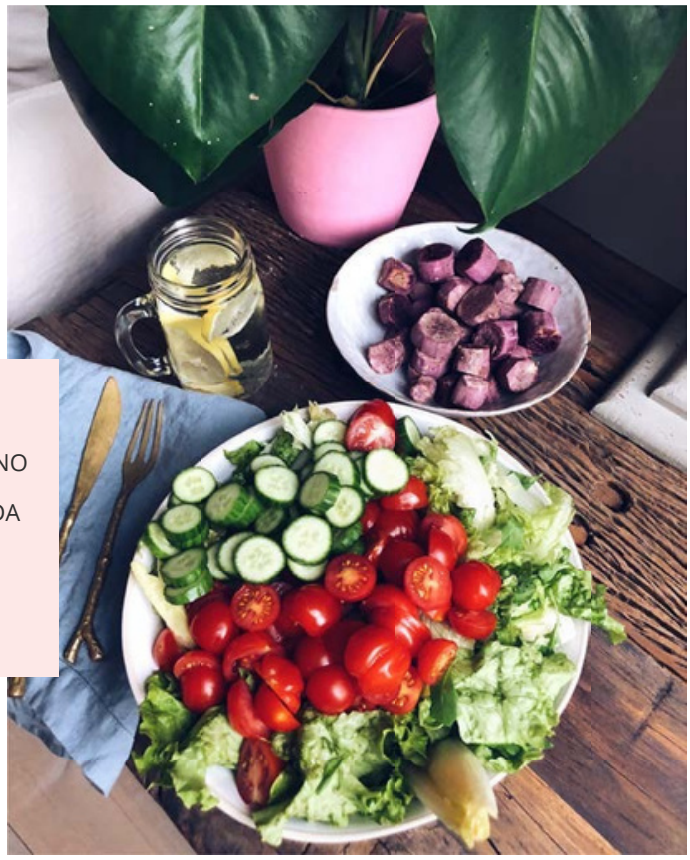
La base dell'insalata è la stessa della ricetta precedente. Se hai voglia di qualcosa di diverso, sentiti libera di aggiungere più avocado o altre verdure come peperoni, ravanelli e sedano. Adoro la semplicità e mi piace variare sempre le verdure così da essere siura di assumere TUTTI i diversi nutrienti. Questa è con le PATATE DOLCI VIOLA AL FORNO OVVERO IL PARADISO!! Amo questo tipo di patata: ha letteralmente un sapore davvero così buono da sola / senza aggiunta di null'altro.

PROCEDIMENTO

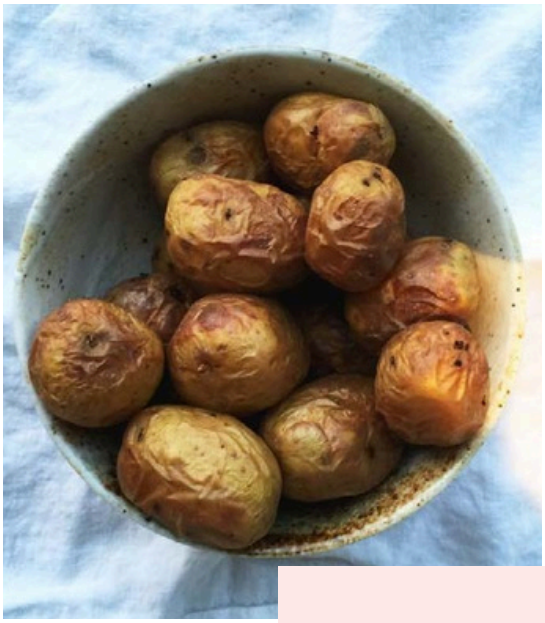
1. Sbuccia le patate dolci viola e tagliale a pezzi di 2 cm di spessore.
2. Disponile su carta da forno e cuocile in forno preriscaldato a 200 gradi per 30 minuti.
3. Le lascio sempre raffreddare per 15 minuti a temperatura ambiente (il sapore diventa così ancora più buono).



ADORO LE PATATE PERCHÉ SONO SAZIANTI, DELIZIOSE E FACILI DA REPERIRE OVUNQUE



PATATE AL FORNO SENZA OLIO



Le patate costituiscono la mia fonte sana preferita di carboidrati cotti. Sono così sazianti, soddisfacenti e deliziose. Per tanti anni ho pensato che le patate mi avrebbero portata ad ingrassare, quando in realtà sono tutto il sale e l'olio che a renderle poco salutari. Le patate cotte al vapore o al forno sono naturalmente ipocaloriche (70 calorie per 100 g, come le mele), il che le rende anche un alimento perfetto per perdere peso! Sono così contenta di aver perso la paura di mangiare patate quattro anni fa e di mangiarle quasi tutte le sere da allora.

**Per quanto mi piaccia mangiare crudo durante il giorno, trovo molto confortante cenare con qualcosa di preparato e cotto! (soprattutto nelle giornate più fredde)*

RAGAZZE, LE ADORATE!

INGREDIENTI

Per preparare delle semplici patate al forno tutto ciò di cui hai bisogno è:
- Patate biologiche - Adoro le patate Charlotte (cottura dura)
- Carta da forno / carta da forno



PROCEDIMENTO

1. Preriscalda il forno a 180-200 gradi Celsius.
2. CuocI le patate al forno per 35 minuti.
3. Lascia raffreddare per 15 minuti prima di mangiarle. Trovo che siano ancora più buone a temperatura ambiente e le adoro sia con la buccia che senza.





ZUPPA SEMPLICE DI VERDURE

INGREDIENTI

Per 2 dosi

4 gambi di sedano

1-2 porri

4 carote

1 testa di cavolfiore

1 testa di broccoli

4 patate medie

1 manciata di cavolo riccio fresco

1,5 litri di brodo vegetale

PROCEDIMENTO

1. Inizia portando ad ebollizione il brodo vegetale (io uso brodo vegetale biologico senza sale e senza lievito).
2. Aggiungi tutti gli ingredienti nella pentola, abbassa la fiamma e lascia sobbollire per almeno 30 minuti.
3. Frulla 1/3 della zuppa fino ad ottenere una consistenza cremosa e aggiungila nuovamente al resto delle verdure nella pentola.
4. Aggiungi il cavolo nero fresco negli ultimi 5 minuti di cottura.
5. Goditi la cena!!



SUPER INSALATONA ESTIVA



CAROLINE DEISLER

INGREDIENTI

Per 2 doi

4-6 patate

1 mazzo di asparagi verdi

500 gr di pomodorini

100 gr di fagiolini verdi

250 gr di barbabietola cotta

1 tazza di yogurt al cocco

1 manciata di crescione fresco, rucola o altre verdure a foglia verde

1-2 cucchiai di semi di girasole e di zucca

PROCEDIMENTO

1. Lessa o cuocI a vapore le patate per 30 minuti (se desideri rimuovere la buccia, fallo in seguito per conservare più nutrienti).
2. Cuoci a vapore i fagioli e gli asparagi per almeno 5 minuti e mettili da parte.
3. Lava e taglia a fette i pomodorini e la barbabietola, quindi inizia a disporre l'insalata sul letto di verdure.
4. Taglia le patate a metà e aggiungile all'insalata insieme a tutti gli altri ingredienti.
5. Aggiungi un cucchiaio di yogurt al cocco ed una spolverata di semi sopra.

CONSIGLIO:

DEGLI INGREDIENTI DI QUALITÀ SUPERIORE SONO LA CHIAVE PER RENDERE UN'INSALATA DA SEMPLICE AD OTTIMA. ACQUISTA VERDURE, POMODORI E PATATE BIOLOGICHE E TI INNAMORERAI ANCHE TU DEL CIBO SEMPLICE E NATURALE.





RATATOUILLE FACILE

INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 kg di pomodori pelati o pomodorini

1 lattina di pomodori in scatola

3 melanzane

3 zucchine grandi

3 peperoni

2 cipolle rosse

2 spicchi d'aglio (facoltativo)

origano secco

basilico fresco

6-8 patate

PROCEDIMENTO

1. Inizia tagliando tutti gli ingredienti in pezzi grandi quanto un boccone.
2. Aggiungi le cipolle, l'aglio, i peperoni e le melanzane in una pentola e lascia cuocere per 40 minuti a fuoco medio
3. Nel frattempo, cuoci a vapore le patate per 30 minuti.
4. Dopo circa 20 minuti di cottura, aggiungi i pomodori, i pomodori pelati e l'origano secco nella pentola.
5. Aggiungi una manciata abbondante di basilico fresco negli ultimi 5 minuti di cottura.
6. Servi con un contorno di patate al vapore o riso integrale.





CURRY DI VERDURE GIALLE



CAROLINE DEISLER

INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 cipolla rossa

1 pezzetto di zenzero

2 patate dolci

1 zucca butternut

3 carote grandi

1 lattina di ceci

400 ml di latte di cocco

4 o più cucchiaini di curry in polvere delicato

1 cucchiaino di paprika affumicata,

fiocchi di peperoncino

GUARNIZIONI

Cetriolo fresco tagliato

Coriandolo fresco

Anacardi (facoltativi)

PROCEDIMENTO

1. Taglia le patate dolci, la zucca butternut e le carote in pezzi grandi quanto un boccone e arrostiscili per 30 minuti a 200 gradi Celsius (su carta da forno, non serve olio).
2. Inizia a cuocere il riso (ci vorranno circa 30 minuti).
3. Metti la cipolla tritata, lo zenzero e le spezie in una padella antiaderente e fai rosolare per qualche minuto (aggiungi acqua o brodo vegetale se necessario)
4. Aggiungi il latte di cocco.
5. Aggiungi ora tutte le verdure arrostite e i ceci scolati.
6. Servi con riso e guarnisci con cetriolo fresco, coriandolo e anacardi.





CURRY DI VERDURE VERDI

INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 scalogno

1 pezzetto di zenzero

200 g di okra

1 testa di broccolo

2 zucchine

1 mazzo di asparagi verdi

400 ml di latte di cocco

4 cucchiaini di curry in polvere delicato

1 cucchiaino di cumino macinato

1 riso integrale o bianco

limone fresco

PROCEDIMENTO

1. Lava sotto l'acqua corrente e cuoci il riso.
2. Trita finemente la cipolla e lo zenzero.
3. Taglia tutte le verdure a pezzetti.
4. `Metti a marinare le verdure nel curry in polvere e nel succo di limone e lasciale riposare per qualche minuto.
5. Nel frattempo, metti la cipolla e lo zenzero in una padella antiaderente, aggiungi 1/3 del latte di cocco e mescola facendo andare sul fuoco per qualche minuto.
6. Aggiungi tutte le altre verdure ed il resto del latte di cocco.
7. Aggiungi il cumino e lascia cuocere a fuoco medio per circa 15-20 minuti.
8. Taglia il cetriolo, la polpa di cocco fresca e il coriandolo e servili come guarnizione a parte insieme agli anacardi crudi.



GUARNIZIONI

Polpa di cocco

Anacardi

Cetriolo a fette

Coriandolo fresco



RISOTTO AI FUNGHI

INGREDIENTI

2 dosi

- 250 gr di riso integrale
- 500/750gr dei tuoi funghi preferiti, a me piace usare funghi del tipo portobello, enok, etc
- 1 limone
- Fiocchi di peperoncino
- 1 litro di brodo vegetale
- Rucola fresca e cetriolo appena raccolto da servire

PROCEDIMENTO

1. Inizia cuocendo il riso. Ci vorranno circa 40 minuti, aggiungi 1 litro di brodo vegetale, il succo di 1 limone e qualche fiocco di peperoncino. (Aggiungi altra acqua bollente al riso nel caso in cui si sia assorbita tutta.)
2. Lava e taglia i funghi in pezzi grandi quanto un boccone e aggiungili nella pentola del riso dopo averli cotti per 20 minuti.
3. Servi il tutto con un po' di rucola e di cetriolo a fette.







ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 cipolla

400 gr di lenticchie rosse

2 carote grandi

2-3 patate di medie dimensioni

2 cucchiaini di cumino macinato

400 ml di brodo vegetale

PROCEDIMENTO

1. Trita la cipolla a pezzetti fini
2. Sciacqua le lenticchie sotto l'acqua, mettile in una pentola, aggiungi la cipolla, 2-3 cucchiaini di cumino e un goccio d'acqua. Lascia sobbollire per qualche minuto aggiungi poi
400 ml di brodo vegetale. Aggiungi altro brodo se necessario.
3. Sbuccia le patate e le carote, tagliale a pezzetti e aggiungerle alla zuppa.
4. Lascia cuocere per 40 minuti, aggiungendo altra acqua se necessario.
5. Preleva metà della zuppa e trasferiscila in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa.
5. Rimetti la crema ottenuta nella pentola, mescola bene il tutto e la zuppa è pronta per essere servita.

Super facile, deliziosa ed ottima per chi ha un budget limitato



PEPERONI RIPIENI



INGREDIENTI

2-4 peperoni

250gr di riso rosso

1 cipolla rossa

100 gr di mandorle crude

Semi di melograno crudi

Spinaci freschi per l'impiattamento

PROCEDIMENTO

1. Inizia cuocendo il riso: ci vorranno circa 40 minuti.
2. Taglia la parte superiore del peperone, elimina semi e cuocili a vapore per 10 minuti. Se non hai una vaporiera, cuoci i peperoni in una pentola con acqua bollente per 10 minuti. (I peperoni non devono essere coperti per più di 3/4 dall'acqua.)
3. Una volta cotto il riso, fai soffriggere la cipolla rossa e le mandorle in una padella antiaderente. Aggiungi un po' d'acqua nel caso dovessero inizare ad attaccarsi e bruciare (non serve olio).
4. Aggiungi ora il riso nella padella e mescola bene il tutto.
5. Cospargere il riso con dei semi di melograno

CONSIGLIO

SE STAI CERCANDO UNA RICETTA A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI E GRASSI, SOSTITUISCI IL RIPIENO DI RISO ROSSO CON LA MIA RICETTA DELLA RATATOUILLE. :-)



LA MIA BRUSCHETTA PREFERITA

INGREDIENTI

Per 2 dosi

10 pomodori pelati

1-2 tazze di pomodorini

1 mazzetto di basilico fresco

1 scalogno

succo di 1 limone

pane fresco a lievitazione naturale

Il segreto di questa ricetta è usare pomodori davvero maturi e di buona qualità.

PROCEDIMENTO

1. Inizia tagliando finemente la cipolla e il basilico e mettendoli in una ciotola.
2. Taglia i pomodori a pezzetti, mescolali bene con la cipolla, il basilico e un po' di succo di limone fresco.
3. Lascia riposare per circa 20 minuti. Questo è davvero fondamentale per far risaltare tutto il sapore. :-)
4. Nel frattempo, preriscalda il forno e, una volta caldo, taglia alcune fette di pane a lievitazione naturale in modo abbastanza spesso e tostatele per qualche minuto.
5. Aggiungi il trito di pomodoro sul pane tostato ed la tua bruschetta è pronta per essere servita! COSÌ ...





UNA DELLE MIE RICETTE PREFERITE IN ASSOLUTO!! COSÌ SEMPLICE E DELIZIOSA

Toast all'avocado



INGREDIENTI

Per 4 toast

2-3 avocado maturi

1 tazza di pomodorini maturi,

peperoncino in fiocchi,

limone fresco

1 mazzo di rucola fresca (facoltativa)

Semi di girasole e di zucca

Pane a lievitazione naturale (facoltativo)

PROCEDIMENTO

1. Taglia il pane a lievitazione naturale a fette spesse e tostalo per qualche minuto (io lo adoro croccante).
2. Taglia l'avocado a pezzi lunghi e sottili e aggiungilo al pane tostato ancora caldo
3. Cospargi con del succo di limone, fiocchi di peperoncino e semi di girasole + semi di zucca (facoltativi).
4. Aggiungi pomodorini e/o un po' di rucola fresca. Personalmente ADORO la rucola su tutto!!



MI PIACE TANTISSIMO UN SEMPLICE TOAST CON AVOCADO. SONO CRESCIUTA IN GERMANIA, MANGIAVO MOLTO PANE, ED ORA È IL MIO CIBO PERFETTO COME COMFORT FOOD OGNI VOLTA CHE HO VOGLIA DI QUALCOSA DI DIVERSO DA FRUTTA, DATTERI O VERDURA. MANGIO CIRCA 4-6 TOAST PER VOLTA.



IL MIGLIOR TOAST CON ZUCCA ABBRUSTOLITA

CAROLINE DEISLER

INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 zucca butternut

2 cipolle gialle, tagliate finemente

3 cucchiaini di aceto di mele

3 cucchiaini di sciroppo d'acero,

fiocchi di peperoncino,

menta fresca,

yogurt al cocco,

pane fresco a lievitazione naturale,

olio d'oliva/sale (facoltativo)

PROCEDIMENTO

1. Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius. Taglia la zucca a fette spesse circa 2 cm e cuocila (su carta da forno) per circa 25 minuti, finché non diventa morbida.
2. Metti le cipolle in una padella antiaderente e cuoci per circa 15 minuti aggiungendo un po' d'acqua finché non saranno morbide e dorate. Aggiungi l'aceto e lo sciroppo d'acero e lascia sobbollire per altri 15 minuti finché non si sarà formata una marmellata.
3. Mescola bene la zucca alle cipolle fino a ottenere una consistenza cremosa.
4. Tosta le fette di pane a lievitazione naturale tagliate spesse 2-3 cm. Io preferisco tostarle in forno perché sono troppo spesse per il tostapane. :-)
5. Spalma un po' di yogurt al cocco sul pane appena tostato, aggiungi il composto di zucca e cospargi con un po' di menta fresca. È COSÌ DELIZIOSO!

QUESTO PIATTO È DAVVERO DELIZIOSO!!! LA COMBINAZIONE DI ZUCCA BUTTERNUT ARROSTITA, ACETO DI MELE E SCIROPPO D'ACERO UN PARADISO PER IL PALATO!!





Crema di carciofi e pomodori

INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 tazza di cuori di carciofo

1 lattina di pomodori pelati

500 gr di pomodorini

1 melanzana

1 cipolla rossa

Olive verdi

PROCEDIMENTO

1. Rosola la cipolla e i pomodorini in una padella antiaderente per 10 minuti.
2. Aggiungi i cuori di carciofo e i pomodori pelati e lascia sobbollire il composto a fuoco medio per altri 10 minuti.
3. Taglia la melanzana a metà e cuocila a vapore per 5 minuti (la melanzana cotta al vapore è molto più cremosa di quella saltata in padella o arrostita).
4. Aggiungi le melanzane e le olive alla salsa ottenuta (oppure servi le olive a parte).
5. Lascia raffreddare e servi su pane a lievitazione naturale tostato.

CONSIGLIO

QUESTA SALSA È ANCHE OTTIMA COME SUGO PER LA PASTA: SEMPLICE E STRAORDINARIO, ED È DELIZIOSO CON PENNE DI RISO INTEGRALE O SPAGHETTI.





L'unione di un pane a lievitazione naturale caldo e croccante, yogurt fresco al cocco e fichi dolci è davvero deliziosa!! Assicurati di prendere fichi morbidi e super maturi, perché sono molto più dolci.

PANE TOSTATO CON FICHI

INGREDIENTI

Per 2 toast

Pane fresco a lievitazione naturale

500 gr di fichi freschi

PROCEDIMENTO

1. Questa ricetta è semplicissima ma davvero deliziosa! Inizia tagliando due grandi fette di pane fresco a lievitazione naturale e tostandole per 1-2 minuti circa.
2. Aggiungi un cucchiaio di yogurt al cocco come base sul pane tostato
3. Taglia i fichi a metà e aggiungili al pane oppure rimuovi la buccia se preferisci e utilizza solo la parte interna.

In entrambi i casi sono super deliziosi e hanno quasi il sapore di una marmellata dolce, ma senza aggiunta di zuccheri!!

Super brunch della domenica





TAGLIATELLE DI ZUCCHINE E MANGO

INGREDIENTI

Per 2 dosi

4-5 zucchine grandi

2-3 manghi

1 cipollotto

1 gambo di rosmarino fresco

2 gambi di aneto fresco

1 avocado maturo

Fiocchi di peperoncino

PROCEDIMENTO

1.Taglia a spirale le zucchine utilizzando uno spiralizzatore.
2. Metti i mango, l'avocado, il cipollotto, il rosmarino e una spolverata di fiocchi di peperoncino in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
3. Mescola bene il tutto e gustati il tuo piatto. Questa ricetta richiede solo 10 minuti di preparazione ed è davvero deliziosa!



CONSIGLIO

SOSTITUISCI L'AVOCADO CON I POMODORINI PER UN CONDIMENTO SENZA GRASSI.



SPAGHETTI DI ZUCCHINI CON SUGO AL POMODORO

INGREDIENTI

Per 2 porzioni

6 zucchine grandi

2 tazze di pomodorini

2 pomodori secchi

(facoltativo)

1 peperone rosso

1 gambo di sedano

1 cipollotto

1 mazzetto di basilico fresco

2 datteri

PROCEDIMENTO

1. Taglia le zucchine a spirale utilizzando uno spiralizzatore.

2. Metti tutti gli altri ingredienti in un frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio e cremoso.

3. Mescola la salsa ottenuta alle tagliatelle di zucchine e, se lo desiderate, aggiungi altri pomodorini e rucola fresca.



CAPONATA FACILE E VELOCE

INGREDIENTI

Per 2 porzioni

Rucola fresca

Foglie di cicoria viola

1 cipolla rossa, tritata finemente

2/3 tazze di melanzane

2 tazze di pomodorini

400 ml di pomodori in scatola

1 tazza di olive verdi

1 tazza di noci di macadamia crude

PROCEDIMENTO

1. Taglia le melanzane a metà e cuocile a vapore per 5-10 minuti. In questo modo risulteranno molto più morbide.
2. Aggiungi la cipolla e i pomodorini in una padella antiaderente e lascia sobbollire a fuoco medio per 15 minuti.
3. Aggiungi le melanzane e i pomodori pelati nella padella.
4. Taglia a metà le olive e le noci di macadamia e aggiungile alle melanzane e pomodori. Mescola bene e lascia raffreddare.
5. Mi piace servirla su foglie di cicoria e/o accompagnata da un po' di rucola.



UN OTTIMO FINGER FOOD SE HAI DEGLI AMICI COME OSPITI A CASA





ZUPPA VERDE DETOX

INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 testa di broccolo

1 testa di cavolfiore

4 gambi di sedano

4 patate di medie dimensioni

1 porro tritato finemente

Succo di 1 limone

1 litro di brodo vegetale

PROCEDIMENTO

1. Pela le patate e cuocile a vapore per 30 minuti.
2. Aggiungi alle patate i broccoli ed il cavolfiore negli ultimi 10 minuti.
3. Nel frattempo, porta ad ebollizione il brodo di verdure, aggiungi il porro e il sedano e quando sono cotti, anche tutte le altre verdure.
4. Trasferisci metà della zuppa in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.
Questo rende la zuppa bella densa e super cremosa, cosa che adoro! :)
5. Se lo desideri, aggiungi qualche fiocco di peperoncino fresco o pepe.
6. ASSAPORA LA TUA ZUPPA!!

QUESTA ZUPPA È IDEALE PER UNA CENA LEGGERA E SANA.
È UN MODO FACILE PER MANGIARE PIÙ BROCCOLI E CAVOLFIORI (RICCHI DI PROTEINE E FERRO) ED È ANCHE SUPER FACILE DA DIGERIRE.

GAZPACHO CRUDO



INGREDIENTI

Per 2 dosi

1 tazza di pomodorini

1 peperone rosso

1/2 cetriolo

1 mazzetto di basilico fresco

4 gambi di sedano

1 cipollotto verde,

qualche foglia di erba cipollina

PROCEDIMENTO

1. Taglia tutti gli ingredienti in pezzi di medie dimensioni e frullali in un frullatore ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio e cremoso.
2. Ed eccolo pronto: così facile e così delizioso! :):)



PS:

I PEPERONI ROSSI SONO RICCHI DI VITAMINA C ED IL SEDANO AIUTA AD ESPELLERE LE TOSSINE.



Grazie

Spero che questa guida ti sia piaciuta e ti abbia ispirata a mangiare più frutta e verdura e ad essere più consapevole di COME e COSA mangi. Ma soprattutto, fai ciò che fa SENTIRE AL MEGLIO TE STESSA. Abbiamo tutti esigenze individuali e dovremmo cercare di trovare un equilibrio che funzioni per la nostra persona.
Voglio ringraziarvi tutte dal profondo del cuore per il vostro incredibile supporto nel corso degli anni!! Leggo sempre tutti i commenti sul blog, i messaggi di Instagram e le email e non sarei dove sono oggi senza di voi ed il vostro supporto. Questa guida è per VOI!! Voglio che troviate gli stessi incredibili benefici che ho riscontrato io passando a una dieta a base vegetale e spero che tutti i miei consigli vi siano utili.

@carolinedeisler | #carolineschoice

AMO AMO AMO LA NOSTRA COMMUNITY

Dear Caroline, again I loved the Q&A, it is so amazing how much time you spent on helping other people. I am a tea lover (green tea with lemon and fresh mint). I would love hear: Do you drink tea, such as fresh mint tea, or other kinds? thank you so so so much! I feel so fit and happy since you introduced me to this lifestyle 💕😘🍉🍒🍓🍋🥝

Just wanted to say that you have really impacted me lately!! I am studying in Spain without my normal healthy pantry and I have tried to make many healthy decisions inspired by u! Such as getting dates instead of pastries, watermelon instead of gelato and other stuff too!! Thank you!

Ich muss sagen dass du einer meiner absoluten Lieblingsaccounts auf Instagram hast! Du versprühst einfach so eine Lebensfreude, hast so eine positive, motivierende und viralen so eine natürliche Art! Viele wirken so gestellt aber bei dir merkt man einfach dass du zu 300% hinter dem stehst was du postest. Ich freue mich auf alle weiteren Fotos von dir! ❤️

marne.groenewald I follow you because you truly inspire me to be the best me I can be. ✨ by just following you on instagram I learned so much and gained so much confidence. Your account is truly my favorite. (Oh and your blog I love as well) 💕

Hallo liebe Caroline 💕💕
Ich habe mir dein Live Stream angesehen😍 und ich muss sagen dass es sooooooo toll war!! 😍 ich könnte dir immer soooooo lange zusehen🤣 ich weiß ich sage das immer aber du bist so eine Inspiration für mich😘 und du motivierst mich immer! 😍 nochmal vielen vielen Dank dafür! 🌸🌸🌸🌸🌸

Liebe Caroline,
ich möchte Dir für die tolle Inspiration und Motivation durch Dich bedanken! Ich muss aufgrund von Magen-/ Darmbeschwerden meine Ernährung umstellen und Du hilfst mir mit Deinen täglichen Stories, Posts und Einblicken in Deinen persönlichen Alltag ganz enorm damit, durchzuhalten und nicht schwach zu werden - Tausenddank dafür! ☺️😘

You are such an inspiration to me and such a role model. I've always been amazed at just how real and genuine you keep things. I feel like I can relate to you so much more than other bloggers because of your lifestyle (how you eat and that you're also in university). Seeing someone who is valued for their smarts and brain is so important for younger girls to see. I'm in my third year of business school and it's amazing what you do to juggle school and work. I'm always looking up to you. ❤️❤️

You are true inspiration. Looking at your posts shows how truly you are dedicated towards fitness. Thankyou for inspiring so many people around the world. A huge respect to you and your dedication.😊

Hey, I just made a ratatouille from your blog and just wanted to let you know it's amazing! I love how you don't add any unnecessary oils 😄 definitely will make it more often, Thank you! 💞

janebknight_ You stay true to yourself always. That is so hard to do on social media. I appreciate everything you do for your followers as you continually put yourself out there to let others critique you. I follow you for daily encouragement and learning. Thanks for being great 😊

stephaniehay11 You're not just fitness inspiration, but fashion, nutrition, travel and you're genuinely a lovely person. All around life inspiration! Keep it up girl!😘 Love from 🇨🇦

Wowww...You officially became my fave blogger just by taking the time to answer my questions. It's really nice of you❤️ i'll have a look at the apps and try which filter looks the best for my photos. Thank you for replying to my msg😘 enjoy the heat🤗☀️🏊

I just want to thank you for being such an inspiration for me❤️ I have always struggle with food because of my sensitive stomach. But after I discovered the hclf vegan plantbased lifestyle(through your instagram) my life has changed. I have so much energy and I never feel bloated, like I did before. My skin have also cleared up after many years with trouble skin. Thank you so much Caroline❤️ It's a blessing to follow your instagram account!

hello Caroline!
I've been following your account for some weeks now and I love your posts so much!! I have anorexia and will finally attemp tomorrow to change something about it.. I used your account and blog posts as an inspiration for the meal plan, because I truly believe that the vegan diet is the most nutrient diet. I just wanted to thank you for all the positivity and support you spread to everyone! :)💕

Hi Caroline :) Just want to say thank you 💞 you are my inspiration and I mean in every aspect! Being vegan (I try to), being active (today I go to my first spinning class, normally fitness classes 😜), being calm and positive! Of course I admire your lovely smile and body, especially toned stomach and I love watching your photos 😍 Please keep going :)