

Guía Nutricional Para Viajar

¡Como viajar y sentirte de la mejor manera. Consejos sencillos sobre cómo comer sano mientras viajas!

por Caroline Deisler

@Carolinedeisler

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

DERECHOS DE AUTOR © 2024 CAROLINE DEISLER

Toda la información de este plan tiene fines educativos e inspiradores únicamente. Si tiene alguna inquietud o desafío personal que deba abordarse, busque ayuda profesional.

GUÍA NUTRICIONAL PARA VIAJAR



@Carolinedeisler

CONTENIDO

MIS 7 MEJORES CONSEJOS 7

LO QUE PIDO EN LOS RESTAURANTES 23

CONSEJOS Y TRUCOS DIARIOS 32

COMIDA PARA LLEVAR 34

COMO EQUILIBRAR LAS COMIDAS 37

MEJORES OPCIONES DE SNACKS 41



@Carolinedeisler

Por fin llegó la temporada de vacaciones, y cuando viajas, es fácil que nuestras rutinas se descontrolen. Estamos en entornos nuevos, queremos probar nuevas comidas, buscamos excusas para no hacer ejercicio y nos sentimos menos en control, ¡lo cual está perfectamente bien! Pero quiero que regreses de tus vacaciones renovado y con energía, sin sentir que necesitas otras vacaciones después de las vacaciones, ¡jeje!

Me encanta adaptar mis rutinas saludables a nuevos lugares. Y sin querer sonar demasiado dura, debo decir que generalmente me siento mejor cuando sigo una rutina en lugar de simplemente dejar que las cosas sucedan. Sin embargo, hay una sutil diferencia entre una rutina estricta y obsesiva y un enfoque suave que te permite encontrar sin esfuerzo maneras de mantenerte saludable sobre la marcha. La clave aquí es la facilidad, porque estresarse por comer sano y hacer ejercicio es peor que simplemente saltarse un entrenamiento.

Algo que he aprendido como mamá es que los bebés prosperan con una rutina. Y me he dado cuenta de que todo lo bueno para los bebés también es bueno para nosotros, jeje. Los bebés y los niños pequeños saben intuitivamente qué les conviene, y es nuestra labor como padres percibirlo y adaptarnos a su rutina, en lugar de intentar imponerles la nuestra. Eso significa que Hailey marca el ritmo de nuestras rutinas, dondequiera que estemos, y yo adapto mis necesidades en consecuencia. Ya sea que seas padre o no, viajes por trabajo, con amigos o en familia, siempre mantengo el mismo enfoque e intento adaptarme al panorama general en lugar de insistir en que tu rutina de autocuidado sea la prioridad. Esto brinda una sensación de tranquilidad, en lugar de preocuparte y estresarte por no poder mantener tu rutina habitual.

¡Esta guía te muestra CÓMO viajar y sentirte genial al mismo tiempo! ¡Genial!


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset_

@Carolinedeisler



MIS 7 MEJORES CONSEJOS

Aquí están mis mejores consejos para sentirse bien en vacaciones.

1. No seas tan perfeccionista

Intenta ver la vida con más matices en lugar de pensar en blanco y negro. Permítete flexibilidad y prueba nuevos alimentos sin preocuparte de que no sean del todo saludables.

Lo que realmente importa es lo que haces a diario: unos días sin seguir tu dieta habitual no marcarán una gran diferencia. De hecho, ser demasiado estricto contigo mismo puede ser perjudicial para tu salud mental, y es fundamental dejar espacio para la espontaneidad y la flexibilidad.

Cuanto más practiques esto a diario, incluso cuando no estés de viaje, menos sentirás la necesidad de comer en exceso cuando viajes o salgas a comer.

No digo que debas comer en McDonald's, pero siéntete libre de disfrutar de comidas que de otro modo evitarías de vez en cuando para acostumbrarte a que no todo tiene que ser PERFECTO. Vivir una vida perfecta es agotador, y siempre sentirás que no puedes cumplir con tus propios estándares mientras viajas. Esto te hará desarrollar una asociación negativa con "no estar en casa" y hará que tu mundo sea más pequeño de lo que debería ser.

Para mí, personalmente, fue el pan durante mucho tiempo. Me encanta el buen pan (mis raíces alemanas, jaja), y solía ser la comida que comía en abundancia cuando lo tenía, y luego dejaba de comer por un tiempo. Ahora disfruto comiendo unas rebanadas de vez en cuando sin sentir la necesidad de comer en exceso.
Cuanto más abandones tu perfeccionismo (en todas las áreas de la vida), más equilibrio encontrarás.



@Carolinedeisler

2. Prepárate y lleva snacks saludables

Siempre llevo conmigo dátiles, higos secos, fruta fresca, boniatos asados, aguacates y algunos de mis dulces saludables, como mis bolitas energéticas, para evitar tentaciones poco saludables en aeropuertos o viajes largos en coche. Los frutos secos también son geniales, pero prefiero usarlos en mis recetas dulces en lugar de comerlos solos.

Esto aplica principalmente a los días de viaje, más que a todas las vacaciones. Sin embargo, me encanta buscar fruta y verdura de alta calidad en supermercados y fruterías locales.

La fruta fresca es la comida rápida más fácil de llevar a la playa, de paseo o de excursión, ¡y siempre te sienta bien!

En los restaurantes, también me gusta pedir hummus o guacamole como aderezo para hacer mis ensaladas un poco más interesantes y saciantes.


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset_

3. Mantente activo de forma divertida.

A Peer y a mí nos gusta llamar "Paseos Maravillosos" a nuestros paseos matutinos cuando visitamos lugares nuevos. Nos permite explorar nuestro destino con curiosidad y ¡es una sensación verdaderamente mágica!

Caminar es una manera muy fácil de mantenerse activo, y puedes hacerlo en cualquier lugar. Cualquier actividad que no parezca un ejercicio puro es mejor en vacaciones.

Esto podría ser caminar, correr, nadar, hacer senderismo o, por supuesto, mis RESET WORKOUTS, que para mí son mi momento del día para mí y nunca siento que los esté haciendo "solo" para hacer ejercicio. ¡Son mucho más que eso para mí!

Me permiten escucharme a mí misma, cómo me siento ese día, qué necesita mi cuerpo. Sobre todo cuando entreno a primera hora de la mañana, me siento mucho más en sintonía con mi cuerpo a lo largo del día, lo que influye enormemente en todas mis decisiones, ya sea sobre la comida o cualquier otra cosa.



@Carolinedeisler

4. Concéntrese en entrenamientos CORTOS

Cuando estás viajando, no suele ser el momento para entrenamientos largos, y mucha gente piensa que si no pueden moverse durante 45-60 minutos seguidos, no vale la pena empezar. ¿No tiene sentido?

Es como decir que comes comida reconfortante todo el día solo porque comiste, por ejemplo, un plato de pasta, o lo que sea que te guste. La clave, de nuevo, es no pensar en blanco y negro. Cada pequeño esfuerzo cuenta y, con el tiempo, se traduce en grandes resultados. Sobre todo mentalmente, estarás más despejado y fresco: 10 minutos al día ya son 4 horas al mes.

Sé que no parece mucho a diario, pero créeme, a la larga te dará buenos resultados, y probablemente tengas más de 10 minutos al día, ¿verdad?

Intenta hacer 20-30 minutos al día y descansa cuando tu cuerpo lo necesite. Esto también hará que sea MUCHO más fácil retomar tu rutina de ejercicios al llegar a casa.

¿Alguna vez has sentido que necesitas el doble de motivación para retomar tus rutinas saludables después de un viaje? ¡Sí, te entiendo! Mis entrenamientos de 10 a 30 minutos para llevar son el subidón de ánimo y energía perfecto para mantenerte en forma mientras viajas y motivarte a seguir adelante a tu regreso.



@Carolinedeisler

5. Encuentra opciones saludables en los restaurantes.

Antes de mostrarte lo que puedes pedir para sentirte bien y disfrutar de tus vacaciones, recuerda que no tiene que ser la comida saludable perfecta. Es perfectamente posible tener flexibilidad, y lo más importante es no estresarse.

Me encanta mirar los menús y adaptar los platos para que sean saludables. Mis favoritas son las ensaladas, como la de tomate o la verde. Me gusta pedir ingredientes adicionales como aguacate, pepino, aceitunas o corazones de alcachofa, que también podrían usar en otros platos. La mayoría de los restaurantes están encantados de atender estas peticiones si se pide con educación.

También soy flexible con las verduras y me gusta pedir espinacas, brócoli, champiñones, judías verdes, berenjena a la plancha, coliflor o maíz asado, según lo que haya disponible. Me aseguro de que las verduras no estén cocinadas con mantequilla y pido aceite de oliva, o pregunto si se pueden cocinar al vapor sin aceite.

Siempre pido papas o arroz en los restaurantes para sentirme bien llena, y pido papas al vapor o asadas. Me gusta especialmente combinar brócoli y otras verduras con las papas. Me gusta también el aguacate con arroz, y a veces llevo mis hojas de nori para hacer pequeños bocaditos de sushi de aguacate.

Hay muchísimas opciones deliciosas, y sobre todo en restaurantes japoneses o asiáticos, no hace falta ser especialmente creativo, ya que ofrecen muchas opciones saludables. Los restaurantes italianos también ofrecen excelentes opciones con sus diversas guarniciones de verduras y platos como pasta sencilla con tomate o pesto (sin gluten, a ser posible).

Evito principalmente las frituras, la harina blanca y el azúcar, así como los productos animales como los lácteos, los huevos, el pescado y la carne. Suena más complicado de lo que es, pero disfrutarás mucho más de tus viajes si sabes qué pedir para sentirte realmente bien.



@Carolinedeisler

6. Bebe mucho

Lleva siempre contigo una botella de agua.

Beber suficiente agua es especialmente importante si estás mucho tiempo fuera y expuesto al sol.

Lo mejor es beber al menos un litro de agua en las primeras horas después de despertarse, antes de comer cualquier cosa.

Me encanta agregar magnesio y limón a mi agua de la mañana y luego disfrutar de mi jugo de apio o verde antes de comer cualquier otra cosa.
Lo ideal es no beber nada 30 minutos antes y 60 minutos después de las comidas para optimizar la digestión.



@Carolinedeisler

7. LO MAS IMPORTANTE

Recuerda, ¡los primeros días en un lugar nuevo son los MÁS importantes!

¿Te has dado cuenta de lo difícil que es comer sano y hacer ejercicio si te olvidas de todo en los primeros 2 o 3 días después de llegar? Esos primeros días sientan las bases de tus vacaciones. Puedes aprovechar esta oportunidad para establecer una rutina saludable y equilibrada, o puedes relajarte desde el principio, pero luego será mucho más difícil volver a comer sano.

Tomemos a Susi como ejemplo: Susi acaba de llegar a su destino soñado, está un poco hinchada por el vuelo y sabe que nuestro rápido entrenamiento de desinflamación de 20 minutos, una ducha fría y un paseo corto, serían la mejor manera de resetearse y sentirse bien al instante.

En cambio, se come todos los bocadillos que le dan en su habitación total ya esta inflamada y luego se va directamente a cenar sin siquiera dar un paseo.

La Susi que escucha a su cuerpo se siente de maravilla y pide todas las opciones saludables que encuentra para cenar. Está relajada y duerme de maravilla. La otra Susi, en cambio, pide platos que normalmente evita, se siente pesada después y se acuesta pensando en empezar su rutina saludable al día siguiente, solo para darse un atracón de todo en el bufé de desayuno.

Seguro que te sientes identificada: ¡Probablemente todos hemos sido Susi número 2 alguna vez, jaja! Por eso los primeros días son tan importantes para marcar el ritmo del viaje, y esto aplica igual de bien al volver a casa.

Son los pequeños detalles, como un paseo corto, una noche tranquila y una cena razonablemente saludable la primera noche, los que marcan la diferencia. Tendrás muchas más probabilidades de perseverar y sentirte mejor física y mentalmente, lo que significa que volverás con una sensación de frescura total, en lugar de necesitar un reajuste postvacacional.


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset_



@Carolinedeisler

¡Espero que estos consejos te ayuden! El equilibrio lo es todo. Disfruta de tus viajes, sé amable contigo mismo, pero también toma decisiones que te hagan sentir bien por dentro y por fuera. ¡Tú puedes!

QUÉ PEDIR EN LOS RESTAURANTES

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

Esta ha sido una de las preguntas más frecuentes y un área con la que muchas de ustedes tienen dificultades. Así que veámosla más de cerca, ¡jeje!

Como pido cambios cortésmente.

Lo primero que tienes que hacer es sonreír mientras lo haces, ¡hace toda la diferencia! ¡Jaja!

1. "Hola, lo siento, soy un poco exigente con la comida. ¿Sería posible hacer algunos cambios?"

2. "Hola, ¿podrías mostrarme todas las opciones veganas del menú? Es decir, sin carne, pescado, huevos ni lácteos. :)

Si no estás seguro de si el camarero realmente lo sabe (esto pasa mucho, jaja, cuando tienes la sensación de que dirán que sí pero en realidad no lo saben):

3. "Disculpe por preguntar de nuevo, pero ¿podría pedir en la cocina la lista completa de ingredientes? Solo quiero asegurarme, ya que soy alérgico a los lácteos".



@Carolinedeisler

QUÉ PEDIR EN LOS RESTAURANTES

RESTAURANTES ITALIANOS

Ejemplos de pedidos

CRUDO

- **Ensalada de tomate** sin cebolla (opcional, ya que la cebolla cruda me hincha, especialmente en el almuerzo), sin vinagre balsámico + aguacate (si lo quieres más ligero, también sin aceite).
- **Ensalada verde,** sin aderezo + aguacate.

Me gusta mezclar la ensalada de tomate con la ensalada verde y mezclar todo.

COCIDO

- **Espinacas, judías verdes, brócoli, champiñones.**

Un poco de aceite de oliva está bien, pero suelen estar dispuestos a cocinar las verduras al vapor sin añadir ningún ingrediente.

- **Alcachofas a la parrilla**
- **Patatas al vapor o asadas.**

OCASIONALMENTE

Mis recetas de pasta son algo que puedes disfrutar casi a diario y que te hará sentir bien. Sin embargo, suele ser difícil encontrar opciones de pasta sin gluten en restaurantes italianos, y prefiero evitar la harina blanca. Como ya mencioné, por supuesto, deberías disfrutar de tus vacaciones sin ser demasiado estricto. Pero prefiero comer todo tipo de verduras y unas deliciosas patatas asadas que pasta.

Sin embargo, si te apetece pasta, esta sería mi recomendación:

- **Pasta Pomodoro** con alcaparras, aceitunas, alcachofas y champiñones, más un acompañamiento de brócoli al vapor para equilibrar.
- **Pasta al Pesto** (pregunta si es pesto vegano o si pueden hacerlo vegano sin queso), pide una porción de rúcula fresca, tomates cherry y aguacate y añádelos a tu pasta para un extra nutricional. ¡Delicioso!
- **Ñoquis** (pregunta si son veganos, algunos se hacen con huevo) con una salsa de tomate sencilla.



@Carolinedeisler

QUÉ PEDIR EN LOS RESTAURANTES

RESTAURANTES ASIÁTICOS

UNICA MODIFICACION: Personalmente, no me gusta mucho la salsa de soja, ya que es bastante salada y puede causar hinchazón. Simplemente pregunta si pueden omitirla (a menos que te guste mucho).

- **Ensalada de papaya (**La papaya puede hincharte si no está completamente madura. Por lo tanto, no comería ensalada de papaya para la cena si, por ejemplo, ya he comido un almuerzo caliente).
- **Rollitos de primavera** (no fritos) con salsa de cacahuete. ¡Sencillos, sanos y riquísimos!
- **Pad Thai** con salsa de maní (incluso puedes pedirles que omitan los fideos de arroz y utilicen muchas verduras en su lugar si lo prefieres más ligero, pero a mí personalmente me encantan los fideos de arroz).
- **Dim sum** (¡me encantan los dumplings veganos!). No son sin gluten, así que no los comería a diario, pero los disfruto de vez en cuando. Comprueba si son realmente veganos, ya que algunos llevan huevo.
- **Curry** (Pediría un curry de verduras amarillas, que es menos picante, con brócoli, coliflor, guisantes y patatas adicionales como acompañamiento, ya que a menudo sirven mucha "salsa de curry" y no tantas verduras). ¡Normalmente no agrego arroz porque me encantan las patatas en mi curry!
- **Brócoli y champiñones al vapor con arroz y salsa de cacahuete. ¡**Esto es lo que pido cuando quiero algo sencillo pero delicioso! También puedes pedir que las verduras las salteen con un poco de aceite de sésamo si las prefieres más crujientes.
- **Tofu** (personalmente no me gusta mucho el tofu, pero definitivamente es una opción saludable que puedes pedir).



QUÉ PEDIR EN LOS RESTAURANTES

RESTAURANTES JAPONESES

¡Mi favoritooooo! A Peer y a mí nos encanta ir a restaurantes japoneses, y en Londres es nuestro sitio favorito para almorzar dos o tres veces por semana.

MI PEDIDO ESTÁNDAR

- **2 porciones de arroz al vapor**
- **2 porciones de espinacas** (una ensalada fría de espinacas al vapor con una salsa cremosa de tahini y sésamo)
- **Semillas de sésamo**
- **10 hojas de nori**
- **Un plato de aguacate en rodajas**

Me encanta hacer mis propios rollitos de sushi con ellos: ¡son tan deliciosos!

O

- **2 aguacates en rodajas**
- **2 porciones de arroz al vapor**
- **semillas de sésamo**
- **10 hojas de nori**

Aquí lo mismo, me gusta hacer mis propios wraps de sushi : ¡son tan deliciosos!

OTRAS COSAS QUE PIDO:

- **Avocado-Nigiri**
- **Avocado-Maki**
- **Rollitos de aguacate al revés:** Me gusta pedir dos o tres rollitos al revés con aguacate por dentro y por fuera, y luego les añado una pizca de semillas de sésamo. Es una cena deliciosa, reconfortante y muy saciante.
- **Sushi de verduras** (una excelente opción saludable, pero encuentro que el sushi con verduras mixtas como pepinos, zanahorias, etc. no es tan fácil de digerir como el sushi de aguacate).

NOTA: Siempre como mi sushi sin salsa de soja.

- **Ensaladas** (suelen tener ensaladas verdes estupendas u otras variantes de ensaladas que son veganas o que pueden hacerse veganas si se omite la salsa de pescado)
- **Verduras a la Parrilla**
- **Sopa de Miso** (normalmente se puede hacer vegana, pero la encuentro muy salada; solo la como a veces cuando tengo antojos)



LO QUE PIDO EN LOS RESTAURANTES

DESAYUNO BUFFET EN EL HOTEL

Hablemos del desayuno en el hotel, porque mucha gente tiende a comer en exceso en el buffet, incluso aunque se trate de comida saludable.

Si esto te aplica, no te preocupes, porque nos pasa a casi todos, incluso a mí (¡todo el tiempo!). Hace años, me abrumaban los grandes bufés o los grandes servicios de catering en los conciertos de modelos. Todavía recuerdo la sensación de tener que probarlo todo solo porque estaba ahí.

Todos tenemos diferentes razones para esto. En mi caso, fue una combinación de crecer con poco y querer ahorrar todo lo posible para mudarme de casa a Nueva York, además de la imagen corporal poco saludable en la industria del modelaje, lo que sin duda contribuyó a esto.

¿QUÉ CAMBIÓ MI FORMA DE PENSAR?

Todavía tengo días en los que como demasiado en los bufés, pero es bastante raro y he aprendido a disfrutarlo realmente.

- **Sólo porque sea "gratis" no significa que tengas que comerlo.**
- **Es mejor dejar algo de comida sobrante cuando ya estás lleno que pensar que tienes que comértelo todo.**
- **Si ves algo que realmente quieres, sigue adelante y cómelo y no intentes restringirte, de lo contrario, probablemente terminarás excediéndote cuando "finalmente" lo tengas.**

Recuerda, la comida no debería ser algo en lo que pienses después de comer. Cuanto menos intentes controlarlo todo y más escuches tu intuición, mejor te sentirás, menos comerás en exceso y, en general, más cómodo te sentirás.

LO QUE COMO: (TODO LOS DÍAS)

- **¡Jugos!**

Normalmente no bebo ninguno de los zumos que ofrecen en los buffets porque la mayoría contienen fruta, y la fruta es mejor comerla entera que en zumo.

Hacer jugos de verduras es fantástico, pero las frutas se comen mejor enteras o en batidos, donde también obtienes la fibra.

En cambio, prefiero pedir un jugo de apio puro o un jugo verde hecho con apio, pepino, col rizada, limón y jengibre.

Me encanta pedir que me traigan jugo de apio a mi habitación por la mañana, beberlo primero y luego salir a desayunar más tarde alrededor de las 10 a.m.

- **¡Fruta fresca!**

Me encanta tener el lujo de no tener que cortar mi propia fruta, jaja.

Aunque me ENCANTA hacer esto yo misma, también es muy agradable tener fruta de temporada ya cortada y lista para disfrutar.

La sección de fruta fresca es siempre mi primera parada en cada buffet de desayuno.
Recuerda: para una buena digestión lo mejor es comer de ligero a pesado, así que siempre come la fruta primero.

- **¡Un shot de jengibre o limón!**

Pide un shot de jengibre puro y jugo de limón fresco. Me encanta añadir jengibre al agua y exprimir el jugo de limón sobre la sandía o la papaya.



LO QUE COMO: (ALGUNOS DÍAS)

- **Haz tu propio porridge**

Siempre que siento que necesito algo más que "solo fruta" por la mañana, me encanta preparar mi propio tazón de avena/muesli, y este es mi favorito:
Avena + agua caliente (o pedir avena cocida en agua)
Semillas de lino
Semillas de chía
Pasas
Anacardos
Pistachos
Nueces
Semillas de cáñamo
Unos dátiles picados que llevo yo misma
Muchos frutos rojos

¡Mezcla todo junto y disfruta de tu Power Bowl de inmediato o llévalo para un almuerzo saludable!

- **¿Qué pan elijo?**

Hay días que me encanta una buena tostada de aguacate y siempre opto por el pan con mejor aspecto saludable: idealmente de masa madre, integral o de centeno oscuro. Me gusta suave y sin tostar o muy tostado, y luego pido:
1 aguacate entero en rodajas (muy maduro). Le añado pipas de calabaza y girasol, tomates cherry, rúcula y, si hay disponible en el bufé, hummus para preparar una deliciosa tostada de aguacate.

Para llevar:

A veces también me gusta pedir espinacas, patatas asadas y hummus para llevar (no os avergoncéis jaja) para desayunar por si después quiero picar algo rápido o Hailey necesita algo.





Opciones saludables que pido a través del Servicio de Habitaciones:

- **Patatas al vapor**
- **Judías verdes al vapor**
- **Brócoli al vapor**
- **Espinacas al vapor**
- **Arroz blanco**
- **Plato de aguacate**
- **Ensalada verde**
- **Ensalada de tomate**
- **Hummus**
- **Salsa de tahini**

- **Jugo de apio**
- **Jugo verde:** apio, col rizada, perejil, pepino, limón, jengibre.
- **Shot de jengibre:** Jugo de jengibre puro
- **Fruta fresca**

@Carolinedeisler

OTROS CONSEJOS

Además de consejos y trucos para comer sano y hacer ejercicio durante las vacaciones, tengo algunos hábitos que practico inconscientemente y que me gustaría mencionar aquí. No son obligatorios, sino que sirven simplemente como inspiración.



LEVANTO LAS PIERNAS CUANDO ME ACUESTO EN UNA TUMBONA

Poner los pies en alto es una de mis formas favoritas de reducir la retención de líquidos y sentirme instantáneamente más relajada.

Siempre que me tumbo en una tumbona al sol, levanto el cabecero completamente y me acuesto mirando hacia el otro lado, con las piernas apoyadas contra el cabecero.

Cuanto más en sintonía contigo mismo, más te fijas en los pequeños detalles y en lo que te aportan. En lugar de dejar escapar la energía de tu cuerpo, la retienes y permites que la sangre fluya de vuelta.
Me encantaría conocer tus comentarios si lo pruebas.

AGUA DE LIMÓN/FRUTA

Muchos hoteles ofrecen fuentes de agua llenas de limón, pepino, lima, naranja u otras frutas, y aunque me encanta darle un toque extra a mi agua, la mayoría de los hoteles no suelen usar productos orgánicos, y los limones y las limas probablemente tampoco estén lavados. Esto significa que, básicamente, te estás bebiendo los pesticidas.

Quizás parezca un poco cauteloso, pero personalmente no bebo agua y quería señalarlo, jeje.
Me gusta pedir jugo de limón fresco por separado y agregarlo a mi agua, O si se trata de un hotel consciente de la salud, por supuesto disfrutaré de su agua de fruta fresca; sin embargo, vale la pena verificarlo de antemano.

PLATO

Bueno, aquí está el siguiente hábito loco, jaja: En el buffet del hotel siempre tomo el segundo plato de arriba, no el de arriba, porque nunca se sabe, jajaja.

Es posible que alguien ya lo haya tocado, o que lleve ahí un rato y ya tenga suciedad. No sabía si mencionarlo aquí, jaja, ¡pero por qué no!

GUÍA NUTRITIONAL PARA VIAJAR

COMIDA PARA LLEVAR

EN TU MALETA

Cuando sé que me voy por unas semanas, me gusta llevar conmigo algunas cosas que me serán útiles para establecer una pequeña rutina de salud.



@Carolinedeisler



JUGO DE ALOE VERA 100% PURO

A veces llevo una botella de 500 ml de jugo de aloe vera, ya que es fácil de llevar siempre que esté cerrada. Es genial para añadir un extra de energía digestiva al agua por la mañana. Una vez abierta, hay que guardarla en la nevera, pero normalmente cabe perfectamente en el minibar.



POLVO VERDE

Me encanta tomar mi Green Powder por la mañana y lo llevo haciendo casi 10 años. Lo más importante es usar un producto sin espesantes ni aditivos.
Me gusta especialmente el de Kiki Health, que contiene una mezcla de diferentes algas y verduras, ¡y el de Markus Rothkranz también es fantástico! Cuanto peor sepa, mejor, jaja.



PROBIÓTICOS

Los probióticos marcan una gran diferencia. El Polvo Verde también actúa como prebiótico, así que, en teoría, podrías tomarlo solo, pero a mí me gusta tomar también un probiótico por la mañana en ayunas.

¡Ahora mismo me encanta Biocare Forte Plus! Vale la pena alternar entre diferentes probióticos de vez en cuando para que el intestino no se acostumbre a un solo tipo, ya que todos contienen diferentes bacterias intestinales saludables.



CITRATO DE MAGNESIO

Me encanta llevar una botellita de citrato de magnesio. Es un polvo que se puede añadir al agua y funciona de maravilla para todo tipo de cosas.
La mayoría de las personas tienen deficiencia de magnesio sin saberlo, y una pequeña cucharadita en agua por la mañana o por la noche ayuda a la relajación muscular, el sueño, la digestión y promueve el bienestar general.



DÁTILES MEDJOOL

Se pueden comprar dátiles en casi cualquier sitio, pero por comodidad, o si no estoy seguro de encontrarlos, me gusta pedir una caja de dátiles Medjool a mi hotel con antelación. Siempre como mucha fruta a primera hora del día y a veces dependo bastante de la calidad de la fruta que ofrece el hotel. Con una caja de dátiles, sé que tengo provisiones y estoy satisfecho, independientemente de si la fruta del hotel está madura o no.

APERITIVOS EN EL AVIÓN

La mayoría de la gente se sorprende y no sabe exactamente qué se permite llevar en un avión. Hace 15 años que no como comida de avión y siempre llevo la mía.

¡Hay una anécdota curiosa sobre eso, jaja! Cuando Peer y yo nos sentamos juntos en un avión de Múnich a Nueva York (¡qué locura, ¿verdad?), hacía más de un año que no nos veíamos, pero nos mandábamos mensajes de vez en cuando y nos extrañábamos. Yo tenía (¡claro!) una bolsa grande llena de fruta cortada, verduras caseras y patatas, pero me daba vergüenza abrirla delante de él porque pensé que pensaría que estaba un poco loca. ¡Eso fue hace 13 años, jaja!

Así que puedes llevar casi cualquier cosa en el avión, siempre que no sea líquido o se considere líquido, como una sopa. Sin embargo, te recomiendo evitar las frutas y verduras frescas durante el vuelo, ya que la digestión es mucho más débil en la altura y te hincharás mucho más rápido.

Personalmente, intento comer bien antes y después del vuelo, pero no en el avión. Bebo jugo de apio, jugo verde, batido y fruta antes del vuelo para estar hidratado, y luego lo hago al aterrizar.

AQUÍ LES DEJO UNA LISTA DE MIS RECETAS FAVORITAS QUE ME GUSTA HACER PARA LOS DÍAS DE VIAJE, ADEMÁS DE LLEVAR DÁTILES Y FRUTA:

Fácil de preparar, fácil de envasar en bolsas de papel que luego se pueden desechar, por lo que no te quedarás con un montón de cajas de comida para llevar vacías... ¡y te llena!

- **Chips de Plátano** (apto para niños y que no ensucian)
- **Batatas Moradas al Horno**
- **Barras de Avena** (apto para niños y que no ensucian)
- **Barras de Granola**
- **Galletas de Plátano, Avena, Cacahuete y Chocolate**

GUÍA NUTRITIONAL PARA VIAJAR

CÓMO HACER QUE TUS COMIDAS SEAN EQUILIBRADAS



@Carolinedeisler

Me encanta la regla de los "3 ajustes al día", que he desarrollado a lo largo de los años viajando. Es una estrategia sencilla y práctica para darle más flexibilidad a mi dieta.
Básicamente, significa permitirte tres alimentos al día que no formen parte de tu rutina habitual o que consideres menos saludables. Este enfoque me ha ayudado enormemente a lo largo de los años a liberarme de la mentalidad rígida y de blanco o negro, y a conectar más con mi energía femenina e intuitiva. Espero que esto no parezca una "regla" estricta; en realidad, quiero decir lo contrario.

Cuanto más aprendas a darle flexibilidad a tu mente, menos necesidad sentirás de comer de más cuando salgas de tu “zona de confort” habitual.

Un ejemplo sencillo sería disfrutar del pan en el desayuno del hotel. Si, como yo, sueles empezar el día con zumo verde, fruta fresca o algo como pudín de chía o porridge de avena, comer pan por la mañana a veces puede parecer una salida a tu rutina habitual. En lugar de tomar otras decisiones a lo largo del día, puedes recordar la "Regla de las 3 Adaptaciones" y contar el pan como una de ellas.

Otro ejemplo sería elegir papas con aceite en lugar de papas al vapor: todas esas pequeñas cosas que podrían ocupar tu mente, pero no deberían. Si las incluyes en la regla de "3 cosas al día", verás que no te excedes y empiezas a explorar más la "zona gris" en lugar de vivir en los extremos. :-)

Quería compartir esta idea contigo porque, independientemente de dónde estés o cuáles sean tus preferencias alimentarias, tener una regla flexible como esta te ayuda enormemente a salir de la rutina y a encontrar tu centro interior.



AJUSTES ÚTILES

¡NO IMPORTA EN QUÉ RESTAURANTE COMAS!

- **Al vapor en lugar de frito**

Cocinar al vapor las verduras y las patatas es el método de cocción más saludable y con la menor pérdida de nutrientes. Freírlas en aceite añade muchas calorías sin aportar ningún nutriente adicional. Prefiero añadir un poco de aceite de oliva virgen extra después de cocinar en lugar de usarlo. Pero no se preocupen por esto; como dije, no me importa disfrutar de unas patatas aceitosas y saladas de vez en cuando. Esto es solo una opción si quieren hacer ajustes, y es bueno saber que siempre pueden pedirlo.

- **No se permiten alimentos fritos**

Uno de los platos que casi nunca pido es comida frita.

- **Come hasta estar 80% lleno**

Esta es una "regla" maravillosa que te ayudará a sentirte bien dondequiera que comas. Ya sea que disfrutes de tus platos saludables favoritos de siempre o pruebes nuevas comidas, come hasta saciarte al 80%, da un paseo corto después de cenar y te sentirás bien sin importar lo que hayas comido. :)

- **No beber mientras comes**

Un hábito que causa hinchazón constante en muchas personas es beber durante las comidas. Esto diluye el ácido estomacal y dificulta la digestión. Beba agua e infusiones 30 minutos antes y 60 minutos después de comer, no refrescos ni bebidas carbonatadas.

@Carolinedeisler

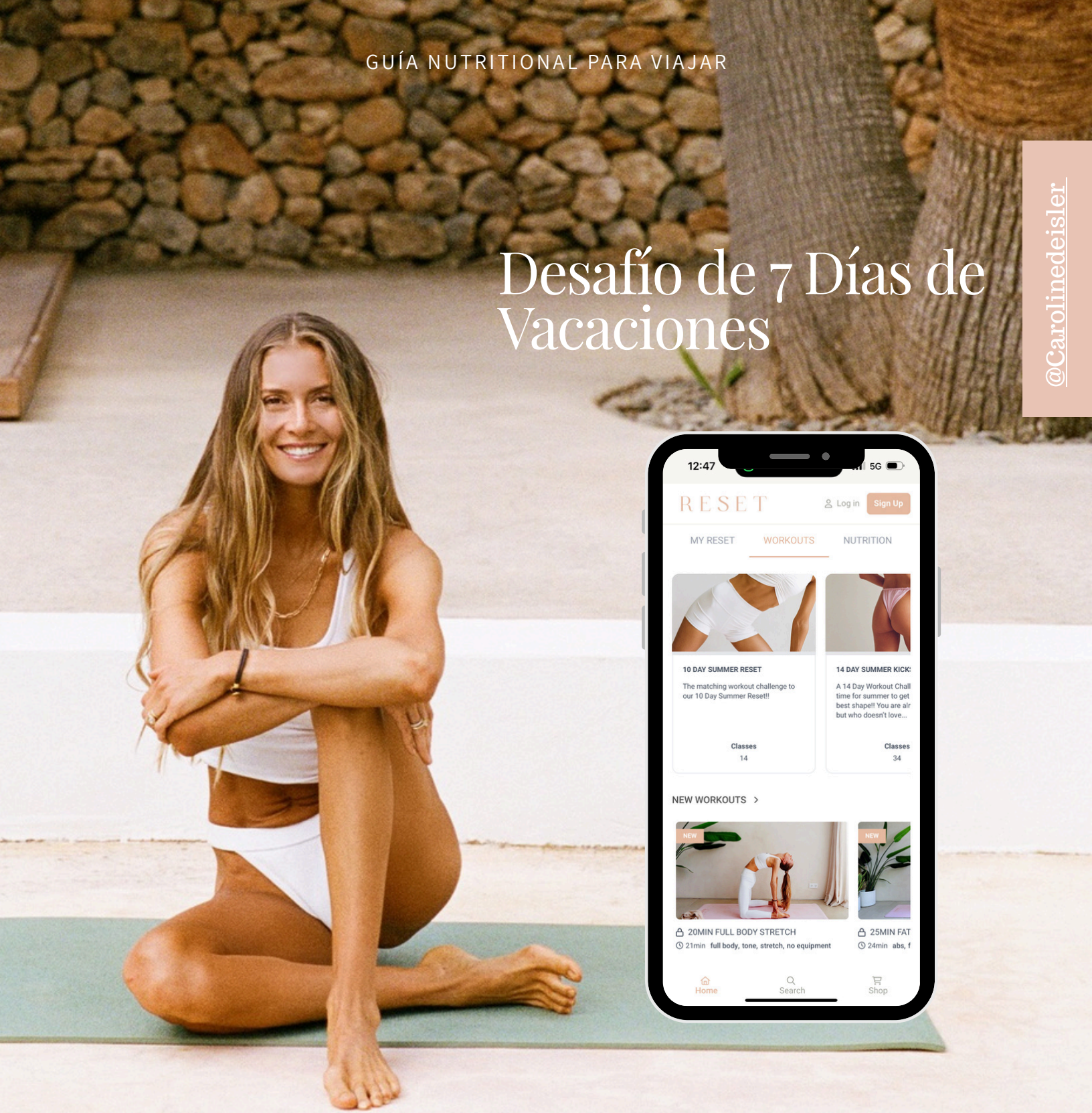


MEJORES OPCIONES DE SNACKS

Opción Saludable	Opción Menos Saludable
Nueces sin sal	Frutos secos salados y tostados
Higos secos/dátiles	Fruta verde
Sorbete	Helado

Desafío de 7 Días de Vacaciones

@Carolinedeisler





DESAFÍO DE 7 DÍAS DE VACACIONES

¡Hacer ejercicio en vacaciones debería ser FÁCIL, RÁPIDO y EFICAZ! Nadie quiere sacrificar su valioso tiempo de vacaciones y estar encerrado en un gimnasio oscuro y sofocante, ¿verdad? ¡Te entiendo perfectamente! ¡No se siente bien!

Pero imagina llevar tu esterilla o toalla a la playa y entrenar bajo el sol de la mañana. Disfrutas de un momento de tranquilidad para ti y mueves tu cuerpo, sin ningún equipamiento. Créeme, disfrutarás aún más de tus vacaciones después porque aprovechaste este momento para estar completamente contigo mismo, algo que no ocurre muy a menudo. Lo has conseguido todo en uno: el aire fresco, el silencio, el sol, todo lo que te rodea. ¡Mis entrenamientos te ayudarán a experimentar todo esto de forma más consciente!

Lo mejor es que te sentirás mejor todo el día, y los resultados físicos son una ventaja adicional. ¡Mis entrenamientos te harán tan bien que querrás seguir!

Ya sea que estés de vacaciones o en un viaje de negocios, he creado el PLAN DE EJERCICIO DE VIAJE DE 7 DÍAS perfecto para ti. Incluye muchos entrenamientos de pie y no requiere equipamiento, ¡así que puedes ejercitarte donde y cuando quieras! El plan completo y los videos de entrenamiento están disponibles en RESET, e incluso puedes descargarlo todo si no tienes wifi. ¡Así que se acabaron las excusas! ¡Genial, tus viajes por fin están perfectamente organizados!



@Carolinedeisler



¡GRACIAS!

POR SER PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD

Puedes estar orgulloso de ti mismo que deseas hacer lo mejor para tu bienestar, ¡incluso viajando! Es justo cuando la mayoría de la gente pierde la rutina y le cuesta retomarla. Hacer esos pequeños ajustes mientras vas de un sitio a otro te permite seguir sintiéndote en tu mejor versión.

Espero que estos pequeños ajustes te ayuden a disfrutar y seguir comiendo y moviendo tu cuerpo de esta manera! Eres una inspiración para mí y para todos los que te rodean. ¡Tengo muchísimas ganas de leer tus comentarios! ¡Te mando mucho cariño!”

xx Caroline

¡Compra mi libro de cocina!

Haga clic en el enlace a continuación para descargar mi
LIBRO DE COCINA DE TAPA DURA VEGAN RESET
¡con más de 100 recetas!



ENVÍOS A TODO EL MUNDO

@Carolinedeisler



Consigue mis otros libros electrónicos

Haz clic en el enlace de abajo para obtener mis otros planes veganos de reinicio y libros de recetas saludables. ¡Es la manera perfecta de seguir adelante y sentirte de maravilla!

SHOP-RESET.COM