

Nutrizione sana in viaggio: consigli e strategie

Come viaggiare E sentirti al meglio! Semplici consigli per mangiare sano quando sei in viaggio!

di Caroline Deisler

DISCLAIMER

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

Tutte le informazioni contenute in questo piano hanno solo scopo educativo e motivazionale. Si prega di consultare un professionista in caso di dubbi o difficoltà personali che necessitano di essere affrontate.



@Carolinedeisler

INDICE

I MIEI 7 MIGLIORI CONSIGLI 7

COSA ORDINARE AL RISTORANTE 23

ALTRI SUGGERIMENTI E CONSIGLI UTILI 33

ALIMENTI DA METTERE IN VALIGIA 34

COME RENDERE I TUOI PASTI EQUILIBRATI 37

LE OPZIONI MIGLIORI PER UNO SPUNTINO 41



@Carolinedeisler

Le vacanze sono finalmente arrivate! Viaggiare spesso può facilmente farci abbandonare le nostre sane abitudini quotidiane. Ci troviamo in un ambiente nuovo, vogliamo provare cibi diversi, troviamo scuse per saltare l'allenamento e ci sentiamo meno in controllo, il che è assolutamente normale! Però mi piacerebbe che tu tornassi dalle vacanze riposata ed energica, senza quella sensazione di aver bisogno di un'altra vacanza subito dopo la vacanza hehe!

Adoro adattare le mie sane abitudini a nuovi contesti e, senza voler sembrare troppo rigida, devo dire che generalmente mi sento meglio seguendo una routine piuttosto che lasciandomi andare completamente al flow. Tuttavia, c'è una sottile differenza tra seguire una routine rigida e ossessiva e un approccio più delicato, che ti permette di trovare senza sforzo modi per mantenerti in salute anche quando sei in viaggio. La chiave è non mettersi troppa pressione addosso: stressarsi per mantenere un'alimentazione sana e fare esercizio fisico è addirittura peggio che saltare un allenamento.

Una cosa che ho imparato da quando sono mamma è che i bambini hanno bisogno di una routine. E ho capito che tutto ciò che fa bene ai bambini, fa bene anche a noi hehe! I neonati e i bambini piccoli sanno intuitivamente cosa è meglio per loro, e sta a noi, come genitori, percepire questi bisogni e adattarci alla loro routine, piuttosto che cercare di imporne una diversa. Questo significa che è Hailey a dettare il ritmo delle nostre giornate, ovunque ci troviamo, e io adatto le mie esigenze di conseguenza. Che siate genitori o meno, che siate in viaggio per lavoro, con un gruppo di amici o con la famiglia, adotterei sempre lo stesso approccio e cercherei di adattarmi, piuttosto che cercare di fare in modo che la mia routine e le mie abitudini abbiano la priorità. Questo approccio ti porterà a provare un senso di serenità, anziché preoccupazione e stress per il fatto di non riuscire a mantenere la tua solita routine.

Ho creato questa guida per mostrarti COME puoi viaggiare e sentirti bene allo stesso tempo! EVVIVA!



@Carolinedeisler

@Carolinedeisler



I MIEI 7 MIGLIORI CONSIGLI

So che può essere complicato mantenere la tua routine di alimentazione sana e allenamento quando sei in viaggio. Ecco i miei migliori consigli per sentirti bene anche in vacanza.

1. Abbandona il perfezionismo

Cerca di impara a vivere di più nelle sfumature di grigio, invece di pensare tutto in bianco o nero. Sii più flessibile e prova nuovi cibi senza preoccuparti troppo se non sono perfettamente “salutari”.

Quello che conta davvero è ciò che fai giorno dopo giorno: qualche giorno in cui non segui la tua solita alimentazione non farà alcuna grande differenza. Anzi, essere troppo rigidi può avere un impatto negativo sulla salute mentale, dunque lasciare spazio alla spontaneità e alla flessibilità è fondamentale.

Più metterai in pratica questo approccio anche nella quotidianità, quando non sei in viaggio, meno sentirai il bisogno di esagerare quando ti capiterà di viaggiare o di mangiare fuori.

Non sto dicendo che dovresti andare a mangiare da McDonald's, ma che potresti concederti ogni tanto alcuni cibi che solitamente eviteresti, per imparare a stare bene anche quando sei costretta a uscire dalla tua routine e le cose non sono PERFETTE come vorresti. Vivere ricercando sempre la perfezione è estenuante, e ogni volta che sarai in viaggio rischierai di non sentirti all'altezza dei tuoi stessi standard.
Questo finisce per farti provare sentimenti negativi quando non sei a "casa" e non riesci a seguire le tue abitudini, rendendo il tuo mondo
più piccolo di quanto dovrebbe essere.

Personalmente, un'abitudine che ho dovuto cambiare, è stata quella di non permettermi di mangiare il pane.
Adoro il buon pane (si sentono le mie origini tedesche, haha), e per un po' era il cibo che mangiavo sempre in abbondanza ogni volta che me lo concedevo, per poi cercare di evitarlo di nuovo per un po'.
Ora mi piace gustarne qualche fetta ogni tanto, senza sentire il bisogno di abbuffarmi, perché non mi dico più che non dovrei mangiarlo.

Più abbandonerai il perfezionismo (in tutti gli ambiti della tua vita), più troverai equilibrio.


@Carolinedeisler

2. Sii preparata e porta con te degli spuntini salutari

Porto sempre con me datteri, fichi secchi, molta frutta fresca, patate dolci cotte al forno, avocado e alcuni dei miei dolci salutari, come le mie energy balls, per evitare di ricorrere a cibo poco salutare in aeroporto o durante i lunghi viaggi in auto. Anche la frutta secca è un'ottima opzione, ma preferisco usarla nelle mie ricette dolci piuttosto che mangiarla da sola.

Questo vale soprattutto per i giorni di viaggio, piuttosto che per l'intera vacanza. Ciononostante, anche in vacanza adoro cercare prodotti di alta qualità nei supermercati locali e nei piccoli negozi di frutta e verdura.

La frutta fresca è il "fast food" più facile da portare con sé in spiaggia, nelle passeggiate o nelle gite fuoriporta, e ti fa sempre sentire bene!

Nei ristoranti mi piace ordinare hummus o guacamole come condimento per l'insalata, per renderla un po' più gustosa e saziante.


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset_

3. Mantieniti attiva divertendoti

Ogni volta che siamo in un posto nuovo, a me e Peer piace chiamare le nostre passeggiate mattutine "passeggiate meravigliose": ci permettono di esplorare la nostra destinazione con occhi curiosi e sono davvero magiche!

Camminare è un modo davvero semplice per restare attivi anche in vacanza, perché puoi farlo OVUNQUE. Tutte le attività che ti permettono di non sentire che stai facendo movimento fisico per il solo scopo di allenarti, sono le migliori in vacanza.

Potrebbe trattarsi di camminare, correre, nuotare, fare escursioni o, naturalmente, dei miei ALLENAMENTI RESET, che per me rappresentano un momento dedicato solo a me stessa e non mi danno mai la sensazione di farli "solo" per fare esercizio fisico. Per me sono molto più di questo!

Mi permettono di ascoltare me stessa, di capire come mi sento quel giorno e di cosa ha bisogno il mio corpo. Soprattutto quando faccio i miei allenamenti la mattina presto appena sveglia, mi sento molto più in sintonia con il mio corpo per tutto il resto della giornata. Ciò influenza enormemente tutte le mie decisioni, che si tratti di scelte che riguardano il cibo o altro.



@Carolinedeisler

4. Concentrati su allenamenti BREVI

Quando sei in viaggio, non è il momento di fare allenamenti lunghi. Molte persone pensano che, se non riescono ad allenarsi per 45-60 minuti, allora non valga nemmeno la pena iniziare, ma non ha senso, vero?

È un po' come dire che mangerai i tuoi comfort foods per tutto il giorno, visto che tanto ormai hai già mangiato, per esempio, un bel piatto di pasta, o qualsiasi altra cosa ti piaccia. La chiave, ancora una volta, è non pensare in bianco e nero. Ogni piccolo sforzo conta e, nel tempo, ti condurrà ad ottenere grandi risultati. Soprattutto mentalmente: sarai più lucida e riposata. Ricorda che 10 minuti al giorno è già più di un'ora a settimana e 4 ore al mese.

So che non sembra molto se consideri solo la singola giornata, ma fidati, alla lunga farà la differenza e ti permetterà di raggiungere i tuoi obbiettivi. E, diciamolo, probabilmente hai anche più di 10 minuti al giorno, non è cosi? Punta a 20-30 minuti di allenamento al giorno e concediti dei giorni di riposo ogni volta che senti che il tuo corpo ne ha bisogno. Questo renderà anche MOLTO più facile riprendere la tua routine di allenamento una volta tornata a casa.

Ti è mai capitato di aver bisogno di doppia motivazione per riprendere nuovamente le tue sane abitudini quando torni a casa dopo un viaggio? Sì, ti capiscoooooo! I miei allenamenti da 10-30 minuti sono la carica perfetta per darti energia e buon umore mentre sei in viaggio E per darti la motivazione di continuare ad allenarti una volta rientrata a casa!

NUTRIZIONE SANA IN VIAGGIO: CONSIGLI E STRATEGIE



@Carolinedeisler

5. Trova opzioni salutari nei ristoranti

Prima di mostrarti cosa puoi ordinare per sentirti al meglio E allo stesso tempo goderti la vacanza, ricorda che non è necessario che ogni pasto sia per forza perfettamente sano. Va bene anche essere un po' più flessibili, perché la cosa più importante è non stressarsi.

Detto questo, personalmente adoro guardare i menù dei ristoranti e poi adattare i piatti proposti per renderli più salutari. Di solito mi piace ordinare un'insalata, per esempio un'insalata di pomodori o di verdura a foglia verde. Poi, chiedo di aggiungere altri ingredienti che sono presenti in altri piatti, come avocado, cetrioli, olive, semi misti o cuori di carciofo. Dipende dal ristorante, ma nella maggior parte dei casi sono felici di soddisfare le tue richieste, se fatte con gentilezza.

Mi piace ordinare anche diversi tipi di verdure, come spinaci, broccoli, funghi, fagiolini, melanzane grigliate, cavolfiore o mais, o qualsiasi altra verdura sia disponibile. Mi assicuro solo che le verdure non siano cotte nel burro, di solito chiedo di sostituirlo con dell'olio d'oliva, oppure qualche volta chiedo se le verdure possono essere cotte al vapore senza olio.

Nei ristoranti ordino sempre anche delle patate o del riso per sentirmi davvero sazia, e di solito preferisco le patate cotte al vapore o al forno. Mi piace abbinare le patate ai broccoli e ad altre verdure a foglia verde. Se scelgo il riso, invece, mi piace particolarmente abbinarlo all'avocado, e a volte porto con me le mie foglie di alga nori per preparare dei piccoli bocconcini di sushi con l'avocado.

Ci sono davvero taaaaante opzioni deliziose e, soprattutto nei ristoranti giapponesi o asiatici, non c'è bisogno di essere particolarmente creativi, poiché offrono molte opzioni salutari. Anche i ristoranti italiani offrono ottime alternative, come contorni di verdure molto buoni o una semplice pasta al pomodoro o al pesto (senza glutine, se possibile).

Personalmente, evito solamente i cibi fritti, la farina bianca e lo zucchero, così come i prodotti di origine animale come latticini, uova, pesce e carne. Sembra più complicato di quanto sia davvero, ma ti assicuro che sapendo cosa ordinare per sentirti veramente bene ti godrai molto di più i tuoi viaggi!



@Carolinedeisler

6. Mantieniti idratata

Porta sempre con te una bottiglia d'acqua.

Rimanere idratati è davvero importante, soprattutto quando si trascorre molto tempo fuori casa o si è esposti al sole.

La cosa migliore sarebbe bere almeno un litro d'acqua nelle prime ore dopo il risveglio, prima di mangiare qualsiasi cosa.

Io adoro aggiungere magnesio e limone all'acqua che bevo alla mattina, e poi bere un estratto di sedano o di verdure a foglia verde, prima di mangiare qualsiasi alimento. Per ottimizzare la digestione, l'ideale sarebbe non bere nulla nei 30 minuti prima e nei 60 minuti dopo i pasti.



@Carolinedeisler

7. LA COSA PIU' IMPORTANTE

Ricorda: i primi giorni in un posto nuovo sono i giorni PIÙ importanti!

Hai mai notato quanto diventi più difficile mangiare sano e fare esercizio fisico, se nei primi 2-3 giorni dopo l'arrivo ti lasci completamente andare e non mantieni nessuna sana abitudine? E' proprio così: quei primi giorni gettano le basi per tutta la vacanza. Puoi sfruttare questi primi giorni per creare una routine sana ed equilibrata che ti accompagnerà per tutto il resto della vacanza, oppure puoi lasciarti andare fin dall'inizio, rendendo così molto più DIFFICILE tornare alle tue buone abitudini nei giorni successivi.

Prendiamo Susi come esempio: Susi è appena arrivata nella destinazione dei suoi sogni, si sente un po' gonfia dopo il volo e sa che il nostro rapido flow di 20 minuti per sgonfiarsi, seguito da una doccia fredda e una breve passeggiata, sarebbe il modo migliore per sentirsi subito bene. Invece, una volta arrivata inizia a mangiare tutti gli snack che trova in camera perché tanto ormai si sente già gonfia, poi non ha voglia di camminare, quindi va direttamente a cena senza fare nemmeno una breve passeggiata.

La Susi che ascolta il suo corpo si sente benissimo e quando arriva a cena, ordina tutte le opzioni salutari che trova, si sente rilassata e dorme molto bene. L'altra Susi, invece, ordina piatti che normalmente evita, si sente fiacca dopo e va a letto pensando di ricominciare la sua routine sana il giorno dopo, per poi arrivare al buffet della colazione e mangiare di tutto.

Spero che qualcuna di voi si ritrovi in questa storia: probabilmente siamo state tutte Susi numero 2 ad un certo punto haha! Ecco perché i primi giorni sono così importanti per dare il tono all'intero viaggio, E lo stesso vale anche una volta che torniamo a casa.

Sono le piccole cose, come una breve passeggiata, un rapido flow serale e una cena abbastanza sana la prima sera, a fare la differenza. Così avrai molte più probabilità di mantenere le tue buone abitudini e ti sentirai meglio mentalmente e fisicamente, il che ti permetterà di tornare a casa davvero rigenerata, piuttosto che aver bisogno di un reset post-vacanza.


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset_



@Carolinedeisler

Spero che questi consigli ti siano utili! L'EQUILIBRIO è la chiave. Goditi i tuoi viaggi, sii gentile con te stessa, ma allo stesso tempo fai scelte consapevoli che ti facciano sentire bene dentro e fuori. Ce la puoi fare!

COSA ORDINARE AL RISTORANTE

@Carolinedeisler





Come chiedo modifiche al ristorante

@Carolinedeisler

Questa è una delle domande più frequenti che ricevo, e una situazione con cui molte di voi hanno difficoltà, perciò approfondiamola nel dettaglio, hehe!

Prima di tutto, ecco come chiedo delle modifiche ai piatti con gentilezza (sempre con un sorriso, hehe):

1. "Ciao, scusami, sono un po' particolare con il cibo... ti dispiace se chiedo qualche modifica?"

2. "Ciao, potresti mostrarmi tutte le opzioni vegane presenti nel menu, quindi senza carne, pesce, uova o latticini? :)

Se non sei sicura che il cameriere lo sappia davvero (mi capita spesso di avere la sensazione che dica di sì, ma in realtà non lo sappia veramente, haha), allora aggiungi:

3. "Scusami tanto se insisto, ma ti dispiacerebbe chiedere in cucina la lista completa degli ingredienti? Voglio solo essere sicura perché sono allergica ai latticini."



COSA ORDINARE AL RISTORANTE

RISTORANTI ITALIANI

Esempi di ordini

RAW

- **insalata di pomodori** - senza cipolla (facoltativo, ma le cipolle crude mi fanno gonfiare molto, soprattutto se le mangio a pranzo), senza aceto balsamico + aggiungo l'avocado (se vuoi una versione più leggera, chiedila anche senza olio).
- **Insalata di verdure a foglia verde**, senza condimento + aggiunta di avocado.

Mi piace mescolare l'insalata di pomodori con l'insalata verde e mescolare il tutto.

COTTO

- **Spinaci saltati o cotti al vapore, fagiolini, broccoli, funghi**

Non mi dispiace se aggiungono un filo d'olio d'oliva, ma spesso sono disposti a cuocere le verdure semplicemente a vapore, senza aggiungere altri ingredienti.

- **Carciofi grigliati**
- **Patate al vapore o arrosto**

OCCASIONALMENTE

Puoi gustare le mie ricette di pasta quasi ogni giorno e allo stesso tempo sentirti al meglio. Tuttavia, è abbastanza difficile trovare opzioni di pasta senza glutine nei ristoranti italiani e cercherei di evitare la farina bianca. Come accennato in precedenza, dovresti ovviamente goderti le vacanze senza essere troppo rigida, ma fossi in te preferirei ordinare diversi tipi di verdure e delle deliziose patate arrosto, piuttosto che della pasta di grano. Tuttavia, se hai davvero voglia di mangiare un piatto di pasta, ecco cosa ordinerei io:

- **Pasta al pomodoro** con aggiunta di capperi, olive, carciofi e funghi, più un contorno di broccoli al vapore per bilanciare il pasto.

- **Pasta al pesto** (chiedi se usano un pesto vegano o se possono renderlo vegano omettendo il formaggio), ordina anche una porzione di rucola fresca, pomodorini e avocado, poi aggiungili alla pasta per rendere il piatto più ricco di nutrienti. Questa pasta è davvero DELIZIOSA!

- **Gnocchi** (chiedi se sono vegani, perché in alcuni casi sono fatti con le uova) conditi con un semplice sugo di pomodoro!



@Carolinedeisler

COSA ORDINARE AL RISTORANTE

RISTORANTI ASIATICI

L'UNICA MODIFICA: personalmente, non amo particolarmente la salsa di soia, perché è piuttosto salata e può causare un po' di gonfiore. Chiedi semplicemente se possono ometterla (ovviamente a meno che tu non la ami).

- **Insalata di papaya** (se la papaya non è ben matura, può causare un po' di gonfiore, te lo dico giusto perché tu ne sia consapevole. Pertanto, fossi in te eviterei di mangiarla a cena, soprattutto se a pranzo hai mangiato del cibo cotto.)
- **Involtini primavera** (non fritti) con salsa di arachidi. Semplici, sani e super deliziosi!
- **Pad Thai** con salsa di arachidi (puoi anche chiedere di omettere i noodles di riso e usare solamente molte verdure, se lo vuoi particolarmente leggero, ma personalmente adoro i noodles di riso!).
- **Dim sum** (adoro i ravioli vegani!!). Non sono senza glutine, quindi non li mangerei tutti i giorni, ma ogni tanto li mangio molto volentieri. Controlla sempre che siano completamente vegani, perché qualche volta contengono le uova.
- **Curry** (io chiedo sempre un curry giallo di verdure, che è meno piccante, e ordino anche un contorno di broccoli, cavolfiori, piselli e patate a parte, perché spesso servono molta "salsa al curry" e poche verdure). Di solito non aggiungo riso perché adoro le patate nel mio curry!
- **Broccoli e funghi al vapore, con riso e salsa di arachidi.** Questo è quello che ordino quando ho voglia di qualcosa di molto semplice ma super delizioso! Puoi anche chiedere che le verdure vengano saltate in padella con un filo di olio di sesamo, se le preferisci un po' più croccanti.
- **Tofu** (personalmente non mi fa impazzire, ma è sicuramente un'opzione sana da ordinare!).



@Carolinedeisler

COSA ORDINARE AL RISTORANTE

RISTORANTI GIAPPONESI

I ristoranti giapponesi sono i miei preferitiiiiiii!! Io e Peer adoriamo andare a pranzo nei ristoranti giapponesi quando siamo a Londra almeno 2-3 volte a settimana.

IL MIO ORDINE ABITUALE

- **2 porzioni di spinaci al sesamo** (è un'insalata fredda di spinaci cotti al vapore con una salsa cremosa alla tahina)
- **2 porzioni di riso cotto al vapore**
- **una piccola ciotola di semi di sesamo**
- **10 fogli di alga nori**
- **un piatto di avocado tagliato a fette**

Adoro preparare i miei involtini di sushi con questi ingredienti: sono davvero deliziosi!

OPPURE

- **2 avocado, tagliati a fette**
- **2 porzioni di riso cotto al vapore**
- **una piccola ciotola di semi di sesamo**
- **10 fogli di alga nori**

Mi piace preparare anche con questi ingredienti i miei involtini di sushi: sono davvero deliziosi!

ALTRE COSE CHE ORDINO:

- **Nigiri di avocado**
- **Maki di avocado**
- **Uramaki con avocado dentro e sopra**: mi piace chiedere 2-3 rotoli di uramaki con avocado dentro e sopra, poi aggiungo un pizzico di semi di sesamo. Questa è una cena davvero deliziosa, confortante per il tuo stomaco e molto soddisfacente.
- **Uramaki con verdure** (anche questa è un'ottima opzione salutare, ma trovo che il sushi con verdure miste crude come cetrioli, carote, ecc. non sia facile da digerire come il sushi con l'avocado).

NOTA: mangio sempre il sushi senza salsa di soia

- **Insalata** (di solito hanno delle ottime insalate di verdure a foglia verde o altre varianti di insalate che sono vegane o possono essere rese vegane se si omette la salsa di pesce)
- **Verdure arrostite**

- **Zuppa di miso**: di solito può essere preparata anche in versione vegana, ma io la trovo troooooppo salata; qualche volta la mangio lo stesso, ma generalmente preferisco evitarla.



COSA ORDINARE AL RISTORANTE

COLAZIONE A BUFFET IN HOTEL

Parliamo della colazione in hotel, perché MOLTE persone tendono a mangiare troppo al buffet, anche se si tratta solamente di cibo sano.

Se questo vale anche per te, mi raccomando non preoccuparti, perché succede quasi a tutti, me compresa (sempre!).

Anni fa, mi sentivo sopraffatta quando mi trovavo davanti a grandi buffet o a vasti servizi di catering quando lavoravo come modella tanti anni fa. Mi ricordo ancora molto bene la sensazione di dover provare tutto quello che c'era, solo perché era lì davanti ai miei occhi.

Abbiamo tutti motivi diversi che ci portano a sentirci in questo modo. Nel mio caso, la causa è una combinazione di diversi fattori: sono cresciuta con poco, cercando di risparmiare il più possibile per potermi permettere di trasferirmi lontano da casa a New York, a cui si è poi aggiunta l'immagine corporea malsana che avevo di me quando lavoravo nel mondo della moda, che sicuramente ha contribuito a farmi sentire così.

COSA HA CAMBIATO LA MIA MENTALITÀ:

Ci sono ancora giorni in cui mangio troppo ai buffet, ma è succede piuttosto raramente e ho imparato semplicemente a godermeli davvero.

- **Solo perché il cibo al buffet è disponibile e "gratuito" non significa che tu debba prenderlo per forza.**
- **È meglio lasciare un po' di cibo nel piatto quando sei già sazia, piuttosto che sentirti in dovere di finirlo a tutti i costi.**
- **Se al buffet vedi qualcosa che desideri davvero, prendine un po' senza esitare e gustalo senza sensi di colpa: non cercare di trattenerti, altrimenti probabilmente finirai per esagerare quando "finalmente" deciderai di concedertelo.**

Ricorda, il cibo non dovrebbe essere qualcosa a cui pensare con preoccupazione dopo aver mangiato. Meno cerchi di controllare tutto e più impari ad ascoltare il tuo intuito, meglio ti sentirai! Mangerai con più equilibrio e serenità, senza eccessi, e starai meglio anche con te stessa!

COSA MANGIO DAL BUFFET OGNI GIORNO:

- **Estratti e centrifughe!**

- Di solito non bevo nessuno dei succhi offerti ai buffet perché la maggior parte contiene frutta, ed è meglio mangiare la frutta intera o in frullati piuttosto che spremuta, così puoi assumerne anche le fibre!

- Personalmente, preferisco ordinare un estratto di solo sedano o un estratto verde fatto con sedano, cetriolo, cavolo riccio, limone e zenzero.

- Adoro ordinare l'estratto di sedano in camera la mattina presto, così posso berlo subito e poi uscire per fare colazione più tardi, verso le 10.

- **Frutta fresca!**

- Adoro, adoro, adoro il lusso di non dover tagliare la mia frutta, haha!

- Anche se mi piace molto prepararla da sola, è davvero bello trovare frutta di stagione già tagliata e pronta da gustare.

- La sezione dedicata alla frutta fresca è sempre la mia prima tappa a ogni buffet della colazione.

- Ricorda: per una buona digestione è meglio mangiare prima cibi leggeri e poi quelli più pesanti, quindi mangia SEMPRE prima la frutta.

- **Shot di zenzero o limone!**

- Chiedi uno shot di zenzero puro e succo di limone fresco. Io adoro aggiungere lo zenzero all'acqua e versare un filo di succo di limone sull'anguria o sulla papaya, per un tocco in più di gusto.

@Carolinedeisler



COSA MANGIO QUALCHE VOLTA:

- **Porridge bowl**

- Ogni volta che al mattino sento il bisogno di mangiare qualcosa di più sostanzioso della sola frutta, mi piace preparare la mia ciotola di porridge/muesli, e questa è la mia preferita:

Fiocchi d'avena + acqua calda (oppure chiedi dei fiocchi d'avena già cotti in acqua)
Semi di lino
Semi di chia
Uvetta
Anacardi
Pistacchi
Noci
Semi di canapa
Qualche dattero tagliato a pezzetti che porto io stessa
Taaaanti frutti di bosco

Mescola tutti gli ingredienti insieme e gusta subito il tuo porridge oppure portalo con te per un pranzo sano!

- **Quale pane scelgo:**

A volte mi piace mangiare un buon avocado toast e scelgo sempre il "pane dall'aspetto più sano", idealmente a lievitazione naturale, con i semi, integrale o di segale. Mi piace morbido e non tostato, oppure molto tostato. Poi chiedo:
1 avocado intero, tagliato a fette (molto maturo). Poi prendo dal buffet dei semi di zucca e di girasole, pomodorini, rucola e se è disponibile anche un po' di hummus, per creare un delizioso avocado toast.

- **Cosa porto via:**

A volte a colazione mi piace ordinare anche degli spinaci saltati, patate arrosto e hummus da portare via (non vergognarti haha), nel caso in cui volessi uno spuntino veloce o Hailey avesse bisogno di qualcosa più tardi.





Opzioni salutari che ordino dal menù del servizio in camera:

- **Patate cotte al vapore**
- **Fagiolini cotti al vapore**
- **Broccoli cotti al vapore**
- **Spinaci cotti al vapore**
- **Riso senza condimenti**
- **Un piatto di avocado**
- **Un'insalata verde**
- **Un'insalata di pomodori**
- **Hummus**
- **Salsa Tahini**
- **Estratto di sedano**
- **Estratto verde:** sedano, cavolo riccio, prezzemolo, cetriolo, limone e zenzero
- **Ginger shot:** succo di zenzero puro
- **Frutta fresca**

@Carolinedeisler

ALTRI SUGGERIMENTI E CONSIGLI UTILI

Oltre a consigli e trucchi per mangiare sano e fare attività fisica in vacanza, ci sono alcune abitudini che metto in pratica involontariamente e che vorrei menzionare qui. Non sono affatto obbligatorie da seguire, ma possono servirti come ispirazione.

@Carolinedeisler



TENGO LE GAMBE IN ALTO MENTRE SONO SDRAIATA SUL LETTINO

Mettere i piedi in alto è uno dei miei metodi preferiti in assoluto per ridurre la ritenzione idrica e sentirmi immediatamente più rilassata.

Ogni volta che mi sdraio su un lettino al sole, alzo completamente la testiera e mi stendo con il viso rivolto verso l'estremità opposta, appoggiando le gambe sulla testiera.

Più entri in sintonia con te stessa, più inizi a notare l'effetto che anche le piccole cose, come questa, hanno su di te.
Invece di lasciare che l'energia esca dal tuo corpo, la trattieni dentro e permetti al sangue di fluire nuovamente verso di te, spero che quello che sto dicendo abbia senso anche per te.

Mi piacerebbe molto sentire il tuo feedback se lo provi.

ACQUA AROMATIZZATA AL LIMONE O ALLA FRUTTA

Molti hotel offrono acqua aromatizzata con limoni, cetrioli, lime, arance o altri frutti, e anche se io AMOOO aggiungere un tocco di gusto alla mia acqua con la frutta, la maggior parte degli hotel non utilizza prodotti biologici, e spesso limoni e lime non vengono nemmeno lavati prima di essere messi nell'acqua.
Questo significa, essenzialmente, che stai bevendo pesticidi insieme alla tua acqua.

Per questo motivo preferisco non bere l'acqua aromatizzata già pronta: potrebbe sembrare una precauzione un po' troppo eccessiva, ma personalmente scelgo di non berla e volevo fartelo notare hehe.

Mi piace invece ordinare a parte del succo di limone fresco e poi aggiungerlo alla mia acqua, OPPURE, se si tratta di un hotel davvero attento alla salute, ovviamente mi godo la loro acqua fresca alla frutta. Vale comunque la pena controllare prima.

PIATTO

Okay, ecco la prossima abitudine pazza haha: al buffet dell'hotel prendo SEMPRE il secondo piatto dall'alto, non quello in cima, perché non si sa mai lol.

È possibile che qualcuno l'abbia già toccato, o che sia lì da un po' e si sia già accumulata un po' di polvere sopra. Non ero nemmeno sicura se scriverlo qui haha, ma poi ho pensato: perché no!

ALIMENTI DA METTERE IN VALIGIA

Quando so che starò via per un paio di settimane, mi piace portare con me alcune cose che so mi saranno utili per mantenere alcune delle mie sane abitudini, anche mentre sono in viaggio.

@Carolinedeisler





SUCCO DI ALOE VERA PURO AL 100%

A volte porto con me una bottiglia da 500 ml di succo di aloe vera, perché è facile da trasportare purché sia ancora sigillata. È fantastica da aggiungere all'acqua al mattino per favorire la digestione. Una volta aperta, va conservata in frigorifero, ma di solito entra perfettamente nel minibar della stanza d'hotel.



POLVERE VERDE

Adoro assumere la mia polvere verde al mattino e lo faccio da quasi 10 anni. Ci sono diversi brand che mi piacciono ma la cosa più importante è usare un prodotto completamente naturale, senza addensanti, senza additivi, o qualsiasi altro ingredienti che non riesci a identificare.
Mi piace particolarmente quella del brand Kiki Health, che contiene una miscela di diverse alghe e verdure a foglia verde, ma anche quella di Markus Rothkranz è fantastica! Più è cattivo il sapore, meglio è haha!



PROBIOTICI

I probiotici fanno un'enorme differenza. La polvere verde agisce anche come prebiotico, quindi in teoria potresti prendere solo quella, ma personalmente preferisco portare con me anche un probiotico e assumerlo al mattino appena sveglia a stomaco vuoto.

Al momento adoro i probiotici del brand Biocare Forte Plus! Vale la pena cambiare probiotici di tanto in tanto, in modo che il tuo intestino non si abitua a un SOLO tipo, dato che ognuno contiene batteri intestinali sani diversi.



MAGNESIO CITRATO

Adoro portare con me una piccola bottiglia di magnesio citrato. È una polvere che si può aggiungere all'acqua e che ha tantissimi benefici: fa miracoli per tante cose.

La maggior parte delle persone soffre di carenza di magnesio senza saperlo, ma un piccolo cucchiaino diluito in acqua, al mattino o alla sera, aiuta a rilassare i muscoli e a dormire meglio, favorisce una buona digestione e il tuo benessere generale.



DATTERI MEDJOOL

Si possono acquistare datteri praticamente ovunque, ma per comodità, o quando non sono sicura di trovarli, mi piace ordinare una scatola di datteri Medjool e farla recapitare direttamente al mio hotel in anticipo.

Da vegana che segue un'alimentazione sana, mangio sempre molta frutta la mattina presto, e quando sono in viaggio devo adattarmi alla qualità della frutta offerta dall'hotel. Avere con me una scatola di datteri mi permette di non preoccuparmi troppo se la frutta in hotel è matura o meno, perché so che con i miei datteri mi sentirò comunque soddisfatta.

SPUNTINI PER L'AEREO

La maggior parte delle persone è sorpresa e non sa esattamente cosa è consentito portare in aereo. Io non mangio cibo da aereo da 15 anni e porto sempre con me il mio.

C'è una storia divertente a riguardo haha! Quando io e Peer ci siamo ritrovati seduti uno accanto all'altro su un aereo da Monaco a New York, il che è accaduto casualmente (pazzia, vero?), non ci vedevamo da più di un anno, ma ci mandavamo qualche messaggio ogni tanto e ci mancavamo. Io, (ovviamente!) avevo un grosso sacchetto pieno di frutta tagliata a fette, verdure e patate cotte da me, ma ero troppo timida per aprirlo davanti a lui perché pensavo che mi avrebbe preso un po' per pazza. Questo è successo 13 anni fa, haha!

Quindiiii, puoi portare quasi tutto in aereo, purché non sia liquido o possa essere considerato tale, come una crema di verdure. Tuttavia, eviterei di mangiare frutta fresca e verdura durante il volo, poiché la tua digestione è moooolto più lenta ad alta quota e ti gonfieresti molto più rapidamente del solito.

Personalmente, cerco di mangiare correttamente prima e dopo il volo, ma non sull'aereo. Bevi l'estratto di sedano, o un estratto verde, frullati e frutta prima del volo per idratarti, e ripeti una volta atterrata a destinazione.

ECCO UN ELENCO DELLE MIE RICETTE PREFERITE CHE MI PIACE PREPARARE PER QUANDO SONO IN VIAGGIO, OLTRE A PORTARE CON ME DATTERI E FRUTTA:

Ecco qualche idea facile da preparare, facile da confezionare in sacchetti di carta che possono poi essere gettati, così non ti ritroverai con un sacco di scatole vuote, ma soprattutto molto soddisfacente!

- **Chips di platano** (adatte anche ai bambini piccoli e non sporcano)
- **Patate dolci viola cotte al forno**
- **Barrette di avena** (adatte anche ai bambini piccoli e non sporcano)
- **Barrette di granola**
- **Biscotti di banana, avena, arachidi e cioccolato**

COME RENDERE I TUOI PASTI EQUILIBRATI

DURANTE LA GIORNATA



@Carolinedeisler

Adoro la regola dei "3 cambiamenti al giorno", che ho sviluppato nel corso degli anni mentre viaggiavo! È un approccio semplice che mi ha aiutato a rendere più flessibile la mia alimentazione.

In sostanza, significa concedersi tre alimenti al giorno che non fanno parte della tua routine abituale o che secondo te non sono propriamente “salutari”.
Questo approccio mi ha aiutato enormemente nel corso degli anni ad abbandonare una mentalità rigida, in bianco e nero, e a connettermi sempre di più alla mia energia femminile e intuitiva. Spero che tu non percepisca questo approccio come una "regola" rigida: in realtà sono l’ultima persona al mondo che vuole che tu segua delle regole.

Più impari ad essere flessibile, meno sentirai il bisogno di esagerare ogni volta che esci dalla tua solita "zona di comfort".

Un esempio semplice potrebbe essere: gustarti delle fette di pane al buffet della colazione in hotel. Se, come me, di solito inizi la tua giornata con un estratto verde, della frutta fresca o cibi come il chia pudding o il porridge, mangiare il pane al mattino potrebbe sembrarti un'eccezione alla tua solita routine. Invece di compiere scelte alimentari diverse da ciò a cui sei abituata per TUTTO il resto della giornata, puoi ricordare a te stessa la regola dei "3 cambiamenti al giorno" e considerare il pane come uno di questi.

Un altro esempio potrebbe essere: scegliere di mangiare delle patate cotte con l’olio invece di patate cotte al vapore senza condimenti. Tutte quelle piccole cose che potrebbero occupare la tua mente, ma che non dovrebbero, inseriscile nella regola dei "3 cambiamenti al giorno" e vedrai che non esagererai più, ma inizierai ad addentrarti di più nella "zona grigia" invece di vivere negli estremi. :-)

Volevo condividere questa idea con te perché, ovunque tu sia e qualunque siano le tue scelte alimentari, avere una piccola “regola flessibile” può aiutarti a non essere troppo rigida con te stessa e a sentirti più libera.



@Carolinedeisler

ACCORGIMENTI UTILI

QUALUNQUE SIA IL RISTORANTE IN CUI STAI MANGIANDO

- **Prediligi la cottura a vapore piuttosto che la cottura con olio**

La cottura a vapore di verdure e patate è il metodo più sano, perché consente di perdere solo una minima parte dei nutrienti. Cuocere gli alimenti nell'olio, invece, aggiunge molte calorie senza apportare molti reali benefici nutrizionali. Personalmente preferisco aggiungere un po' di olio extravergine di oliva spremuto a freddo dopo la cottura, piuttosto che usarlo per cucinare. Maaa per favore, non stressarti per queste cose! Come ho detto prima, ogni tanto non mi dispiace mangiare delle patate cotte con l'olio e un po' più salate. Questa è solo un'opzione nel caso in cui tu voglia apportare delle modifiche, e ricordati che puoi sempre chiederle.

- **Evita i cibi fritti**

Un alimento che non ordino quasi mai è il cibo fritto.

- **Mangia fino a sentirti sazia all'80%**

Questa è una "regola" meravigliosa da tenere a mente, perché ti aiuterà a sentirti al meglio ovunque tu stia mangiando. Che tu stia gustando i tuoi soliti piatti salutari preferiti o provando una nuova cucina, mangia fino a essere sazia all'80%, fai una breve passeggiata dopo cena e ti sentirai bene indipendentemente da ciò che hai mangiato. :)

- **Non bere mentre mangi**

Una delle abitudini che provoca più spesso gonfiore è bere molta acqua DURANTE i pasti. Questo diluisce l'acidità dello stomaco e indebolisce la digestione. Idratati bevendo circa 30 minuti prima e 60 minuti dopo i pasti.
Inoltre, ti consiglio, in generale, di bere solo solo acqua naturale e tisane, e di evitare bibite gassate e zuccherate.

@Carolinedeisler

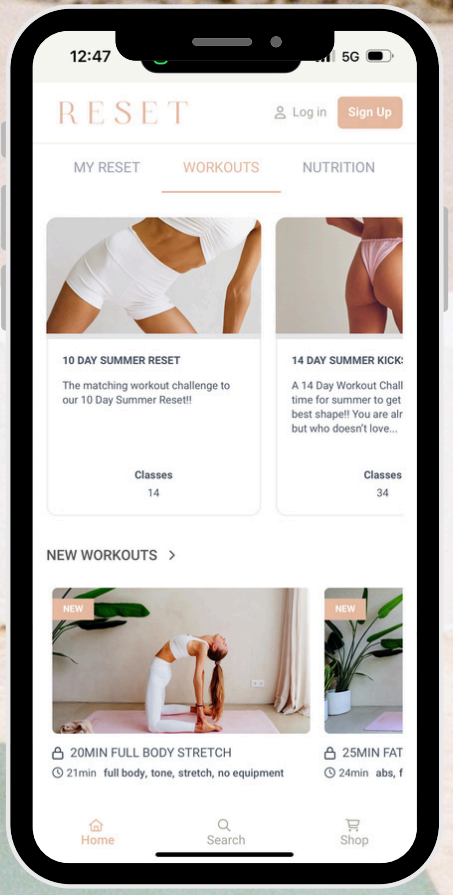


LE OPZIONI MIGLIORI PER UNO SPUNTINO

Opzioni più sane	Opzioni meno sane
Frutta secca non salata	Frutta secca salata e tostata
Fichi/datteri disidratati	Frutta acerba
Sorbetto	Gelato (se è senza latticini)

@Carolinedeisler

Sfida di allenamento 7 giorni in vacanza



www.shop-reset.com



Sfida di allenamento di 7 giorni in vacanza

Allenarsi in vacanza dovrebbe essere FACILE, VELOCE ed EFFICACE! Nessuno vuole sacrificare tempo prezioso durante la vacanza per ritrovarsi rinchiuso in una palestra buia, puzzolente e soffocante, giusto? Ti capisco benissimoooo haha, non mi sembra proprio giusto!

Adesso, invece, immagina di portare il tuo tappetino o il tuo asciugamano in spiaggia e di allenarti sotto al sole del mattino, godendoti un momento di tranquillità solo per te stessa, mentre muovi il tuo corpo, senza bisogno di alcuna attrezzatura. Credimiii, riuscirai a goderti ancora di più la vacanza, perché ti sarai presa questo momento per essere completamente presente con te stessa, cosa che non capita molto spesso. Sei riuscita ad apprezzare tutto: l'aria fresca, il silenzio, il sole...qualsiasi cosa ti circondi, i miei allenamenti ti aiuteranno ad essere grata per tutto!

La parte migliore è che ti sentirai meglio per tutto il giorno, e ti sarai quasi dimenticata le ragioni iniziali per cui tu, come la maggior parte delle persone, hai iniziato ad allenarti, ovvero per apparire più tonica e perdere peso. Sarai così soddisfatta di come i miei allenamenti ti fanno sentire, che vorrai continuare a tutti i costi!

Che tu sia in vacanza o in un viaggio per lavoro, ho creato il PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI 7 GIORNI per quando sei in VIAGGIO, perfetto perché include molti esercizi da fare in piedi e non richiede alcun tipo di attrezzatura, così potrai allenarti ovunque e in qualsiasi momento! Il programma completo e i video di allenamento sono disponibili sulla mia app RESET e puoi persino scaricarli tutti, così non avrai problemi se ti manca il Wi-Fi. Quindi niente più scuse heheh...finalmente i tuoi viaggi organizzati alla perfezione, evviva!

www.shop-reset.com

NUTRIZIONE SANA IN VIAGGIO: CONSIGLI E STRATEGIE



@Carolinedeisler



GRAZIE!

PER ESSERE PARTE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

Devi essere davvero orgogliosa di te stessa per per aver scelto di prenderti cura del tuo benessere, anche mentre sei in viaggio! È proprio questo il momento in cui la maggior parte delle persone perde la propria routine, fa fatica a riprenderla e non riesce a trovare quei piccoli accorgimenti che aiutano a sentirsi bene anche in viaggio.

Spero davvero che questo ebook sia stato per te un vero reset e che tu sia motivata a continuare a mangiare bene e muovere il tuo corpo in questo modo. Sei un'ispirazione per me e per tutte le persone che ti circondano!
Non vedo l'ora di leggere il tuo feedback.
Ti mando un grande abbraccio, con tanto affetto!

xx Caroline

Acquista il mio libro di cucina!

Clicca sul link qui sotto per acquistare il mio LIBRO DI CUCINA VEGANA CON COPERTINA RIGIDA con oltre 100 ricette!



SPEDIZIONE IN TUTTO IL MONDO

@Carolinedeisler



Ottieni gli altri miei eBook

Clicca sul link qui sotto per scoprire gli altri miei piani alimentari vegani e i miei libri di ricette salutari! È il modo perfetto per continuare a sentirti al meglio!

SHOP-RESET.COM