

CARLA ZAPLANA

Dejuni intermitent saludable

Guanya energia i salut, millora el teu descans
i potencia la teva longevitat



■ Cossetània





La **Carla Zaplana** és dietista i nutricionista. Certificada com a coach de salut holística per l'Institute for Integrative Nutrition de Nova York, compta amb una àmplia formació als Estats Units i a Espanya sobre nutrició basada en vegetals. És autora de diversos títols d'èxit, entre els quals hi ha els bestsellers *Sucs verds*, *Batuts verds*, *Menja net* i *Superfoods*. Milers de persones assisteixen a les seves conferències i formacions *online*.

El dejuni intermitent ha arribat per quedar-se i no passa un dia sense que sentim parlar dels seus beneficis, malgrat que tanta informació sobre aquest tema pugui arribar a confondre'ns. Els estudis científics demostren les nombroses virtuts del dejuni, sempre que es dugui a terme de manera responsable i d'acord amb les nostres metes i necessitats: pèrdua de pes, millora de la longevitat i del descans, control dels nivells metabòlics, major qualitat de somni... Carla Zaplana, experta nutricionista i dietista, ens ofereix en aquesta guia les respostes que ens ajudaran a sortir de dubtes, ens revela quin tipus de dejuni ens convé segons el nostre estil de vida i ens ensenya com iniciar-nos en aquesta pràctica de manera saludable, per a així maximitzar els seus avantatges.

El primer pas és aprendre a escoltar-nos i entendre què ens demana el cos. Per això, la Carla ens aconsella com integrar el dejuni en la nostra rutina amb seguretat i també ens ofereix estratègies per analitzar i comprendre les reaccions del nostre organisme, especialment en els primers dies. A més a més, ens proporciona les claus per distingir la fam real de l'emocional, idees d'exercicis per fer en dejú i més de 25 receptes senzilles i delicioses per aprendre a trencar el dejuni i sentir-nos bé.

«Escolta sempre el teu cos. Ell et dirà què el beneficia i què no, com fer-ho, quan començar i quan parar.»

Dejuni
intermitent
saludable

CARLA ZAPLANA

Dejuni intermitent saludable

Guanya energia i salut, millora el teu descans
i potencia la teva longevitat

■ Cossetània

Nota: Aquest llibre s'ha d'interpretar com un volum de referència. La informació que conté està pensada per ajudar-te a prendre decisions adequades respecte a la teva salut i benestar. Ara bé, si sospites que tens algun problema mèdic o d'un altre caire, l'autora i l'editorial et recomanen que ho consultis a un professional.

Primera edició: febrer de 2021

© Carla Zaplana, 2021

© de l'edició:

9 Grup Editorial / Cossetània Edicions

C/ Violeta, 6 – 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

www.cossetania.com

Disseny de l'interior: © Sacajugo.com

Il·lustracions de l'interior: © Bigstockphoto1

Producció de l'ePub: booqlab

ISBN: 978-84-1356-102-8

*Vull dedicar aquest llibre a La Pacha,
per tot el seu aprenentatge i amor rebut.*

Índex

Introducció

La meva història

Cap a un estil de vida saludable

1. El dejuni intermitent

Una pràctica mil·lenària

Una eina d'autoconeixement

Beneficis del dejuni intermitent en el cos

Tipus de dejuni intermitent

Qui pot practicar el dejuni intermitent?

Dejuni intermitent i salut femenina

2. Per on començo?

La gana real i la gana emocional

Addicció al menjar

Els suplementos alimentaris trenquen el dejuni?

3. Trencar el dejuni

Com tallar el dejuni

Les hores més adequades per menjar

El dejuni revers

Anar a poc a poc...

4. Exercici físic

Exercicis de càrdio o d'alta intensitat

Exercicis de força i resistència

loga o exercicis de baixa intensitat

Combina la teva activitat física

5. Testimonis

Fuensanta Martínez

Alberto Roig

Lina Muriel

Roser Ollé

Javier Hidalgo

Lorena Romero

Anna Martín

José García

Elisabet Grau

6. Conclusions

7. Receptes per a la finestra de menjar

Begudes

Suc verd

Batut verd detox

Batut *berry* antiox

Cúrcuma latte

Matxa latte

Per acompanyar

Pa de xia i quinoa

Esmorzar

Torrades de crema d'ametlles amb fruita

Púding de xia daurat

Dinar

Amanida tipus Cèsar amb lleties

Bol caprese de quinoa

Amanida de patata, alvocat i gambes

Quinoa amb raves i enciam

Sushi de vegetals frescos

Quinoa amb espàrrecs

Arròs amb cacauets

Albergínies farcides de lleties

Cigrons amb coliflor

Guisat de fideus d'arròs

Mongetes amb remolatxa

Cassola d'espínacs i bolets amb ou

Quiche de vegetals

Llobarro Thai

Hamburguesa de peix al toc asiàtic

Sopar

Sopa miso

Brou de mongetes amb espínacs

Sopa de remolatxa

Sopa de portobellos

Sopa de tomàquet i anet amb *noodles* d'arròs

Crema daurada

Crema freda de pèsols

Hummus

Tapes de col amb hummus

Albergínia mediterrània

Faves amb salsa de tomàquet

Pebrots amb salsa de mongetes i alvocat

Rotlles de primavera amb salsa de cacauet

Alvocat farcit de brots

Consomé de vegetals

Broquetes de vegetals

Hamburguesa portobello

Pizza de coliflor

Postres

Coqueta de plàtan amb fruits del bosc

Barretes inflades de xocolata

Bombes picants de xoco-coco

Pastís de formatge vegà

8. El teu torn

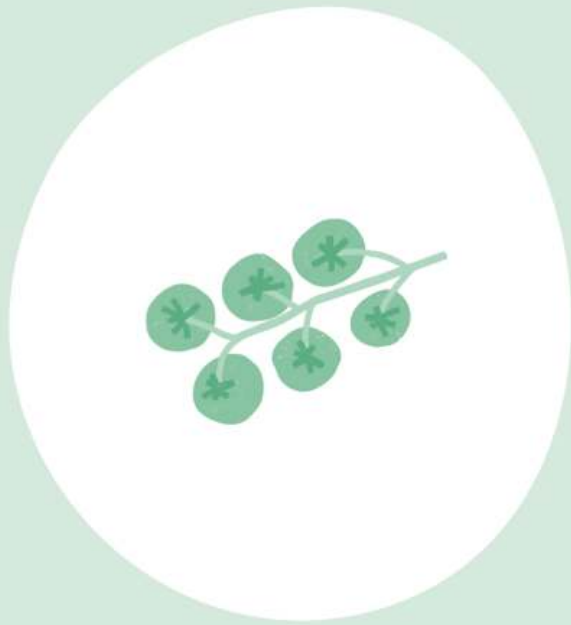
La meva llista de la compra saludable

El meu menú setmanal

El meu diari de sensacions

9. Agraïments

Referències bibliogràfiques



Introducció

Sembla que no podem passar un dia sense sentir a parlar del dejuni intermitent. Ha estat una de les tendències nutricionals més buscades a internet durant els anys 2019 i 2020 en molts països occidentalitzats. Molts esportistes d'elit i celebritats ho han incorporat al seu pla d'alimentació i parlen d'una gran millora en la seva salut física i emocional. També és un tema de conversa habitual en el món del benestar físic i les dietes, així com als gimnasos, ja sigui per guanyar energia, perdre pes o definir més la musculatura. I és que se li atribueixen beneficis per a la salut que poden arribar a semblar miraculosos: millora de la funció cognitiva, pèrdua de pes, més energia i vitalitat, etcètera. Fins i tot es postula com el secret per a l'«eterna joventut».

Però hi ha tanta sobreinformació, tantes versions, tants comentaris en contra, que podem arribar a estar molt confusos o indecisos de com, o fins i tot de si començar. El cert és que els estudis científics sobre el dejuni intermitent encara són molt recents, però dit això, molts experts i professionals de la salut en parlen amb potencials beneficis per a la salut sempre que es practiqui de forma responsable i d'acord amb les metes i necessitats de cadascú.

Aquest llibre no és una defensa o un al·legat en contra d'aquesta tècnica, sinó que és una eina per apropar-te al dejuni intermitent i perquè tu puguis valorar si és per tu o no, en quins moments fer-ho i en quins altres no, i com posar-ho en pràctica. El desitjo que sigui tan profitós i aclaridor per a tu com ho ha estat per a mi la seva elaboració.

Aquesta guia es basa en la meva pròpia experiència, en la dels meus clients que l'han posat en pràctica i en els estudis revisats. Sota cap concepte és una

prescripció mèdica, així que, si tens qualsevol dubte personal, l'has de consultar amb un professional de la salut especialitzat en aquest tema. I posar-lo en pràctica serà al cent per cent responsabilitat teva.

La meva història

Als països mediterranis tenim el mal costum de sopar tard i d'anar a dormir encara més tard. Això ens porta al llit amb l'estómac ple, en plena digestió, ens impedeix descansar tan profundament com podríem i ens fa despertar amb falta d'energia o amb la panxa inflada. Jo n'era una víctima...

Tot va començar, i encara segueix, amb l'autoconeixement, amb l'escolta i observació de què és allò que se li posa millor al meu cos físic, mental i energètic. Després d'acabar la carrera de Nutrició vaig creuar l'Atlàntic i vaig viure uns quants anys als Estats Units, on vaig continuar formant-me a l'Institut de Nutrició Integrativa de Nova York i vaig participar en seminaris de l'Optimum Health Institute, una reconeguda clínica de teràpies alternatives per al càncer i altres malalties greus a San Diego (Califòrnia). A més de descobrir més de mil teories dietètiques, viure en aquest país em va portar, sense adonar-me'n, a començar a avançar els meus horaris de menjar, ja que allí és costum sopar aviat, entre les sis i les vuit de la tarda com a màxim. Així vaig poder experimentar el canvi orgànicament i veure la diferència entre sopar aviat o molt tard a la nit. Aquí vaig començar a identificar i experimentar els beneficis en mi mateixa. Com que les arrels de la infantesa són molt profundes i costa canviar-les, era molt fàcil tornar enrere, i hi havia dies en què sopava a hores intempestives, tot i que això només servia per continuar reafirmant la importància de sopar aviat; la sensació en el meu cos era una resposta òbvia i clara.

Va ser també als Estats Units on vaig sentir a parlar per primer cop del dejuni intermitent (ja sabem que moltes de les noves tendències nutricionals esclaten en aquest país abans d'expandir-se per la resta del món). Vaig descobrir aquest