



CARLA ZAPLANA | Nutricionista-dietista

“Amb una dieta vegana no et manca res si ho fas bé”

Carla Zaplana es va graduar en nutrició per la Universitat Ramon Llull. Nascuda a la Costa Brava, resideix des de fa 5 anys als Estats Units, actualment a Los Angeles, des d'on comparteix amb el món la seva filosofia *Menja Net*. Es tracta d'una alimentació alcalina, que respecta la combinació dels aliments, “lliure de toxines i un estil de vida que ens aporta energia, bellesa, harmonia i salut”. Ha publicat els llibres *Zumos verdes* i *Superfoods* i va venir a Lleida a presentar-los. www.carla-zaplana.com



alimentació molt més neta, de la terra al plat, sense la utilització de productes químics i pesticides.

Va canviar els seus hàbits alimentaris.

Sí, de mica en mica vaig anar consumint productes vegetals, eliminant carn, peix, ous, lactis i gluten, seguint una alimentació vegana o vegetariana, si és que hem de posar-li una etiqueta.

I es va recuperar?

Sí. Vaig tornar a tenir la pell neta, vaig recuperar la figura i, sobretot, el meu estat d'ànim.

La pell és un reflex?

Com es va endinsar en el món de l'alimentació saludable?

Després de graduar-me vaig anar a viure als EUA, seguint la meua parella. Sona bonic, oi? (riu) Després d'un temps de viure allà vaig comprovar que l'alimentació no m'anava be, vaig guanyar pes, em notava la pell bruta, i tenia un estat d'ànim més baix.

I es va dedicar a ampliar coneixements.

No: tenia permís de feina, encara, i vaig tenir la sort de poder estudiar, fer recerca i conèixer la medicina integrativa dels EUA. I saber d'on venien i com es conreaven els aliments. Llavors vaig adonar-me de la importància de portar una

Totalment, no és només un tema d'estètica: és l'òrgan que ens avisa.

Amb dieta vegana o crudivegana l'alimentació és completa?

No et manca res si ho fas bé. Aconsello el suplement de la vitamina B12, però també en té deficit la gent que menja carn. No tota la porta.

Els plans 'detox' són una moda passatgera?

Qui digui això que ho provi i comprovarà els beneficis. La recuperació de l'energia n'és la prova.

Què em recomanaria per dinar, avui?

Me la jugo! (riu) Elimina els lactis, el gluten i la carn vermella, i inclou vegetals i fruita, rics amb aigua.

Vivint als EUA vaig notar que m'inflava, tenia la pell més bruta i un ànim baix