FIT HAPPY
sisters
HEALTHY LIFESTYLE

No hagas dieta nunca más

Recetas saludables que te cambiarán la vida

mr

FIT HAPPY

• sisters •

HEALTHY LIFESTYLE

No hagas dieta nunca más

Recetas saludables que te cambiarán la vida

mr

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de interiores: María Pitironte
Fotografías de cubierta e interiores: Jorge Fraile
Realización y estilismo de las recetas: Mariana Nazabal
Fotografías de las recetas: Juan Nazabal

© Ana María Martínez Granell
© Sara Martínez Granell
© Editorial Planeta, S. A., 2015
Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-270-4212-4
Depósito legal: B. 19.480-2015
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España

Índice

Fit Happy Sisters, 7

Ani, 8
Sara, 11
Cómo surge este libro, 12

Healthylife, 14

Alimentación saludable, 15
La «no dieta», 17
El metabolismo, 21
Superalimentos, 26
El deporte, 27
Comer fuera de casa, 28
El *cheat meal*, 30

Desayunos, 34

Almuerzos, 76

Cenas, 114

Ocasiones especiales, 156

Smoothies, 182

Salsas, 186

Índice alfabético, 191

Agradecimientos, 192

Fit Happy Sisters

Somos Sara y Ani, dos hermanas soñadoras, alegres, creativas, inquietas, curiosas y muy cocinillas.

Como mucha gente, hemos luchado gran parte de la vida con la báscula, ya que tendíamos a engordar con facilidad. Y la forma de perder peso era la misma que tiene la mayoría: ¡ponernos a dieta!

Es obvio que cuando reduces las calorías ingeridas de manera drástica comienzas a perder peso. El problema aparece cuando vuelves a comer «normal» y comienzas a

recuperar todo lo que habías perdido. «Normal» significa comer como lo hacías antes de la dieta, que no es lo mismo que comer bien. De hecho, si hubieses comido bien hasta entonces no habrías tenido la necesidad de ponerte a dieta.

Es la historia de nuestra vida: a dieta los lunes, a dieta antes de verano, a dieta después de Navidad... Una continua lucha entre la comida, el peso y las dietas. Y es que cuando a uno le gusta comer, ¡le gusta comer!, y eso es difícil de cambiar.

El problema no era tanto la comida, sino el tipo de cosas que comíamos y la forma que teníamos de prepararlas; y cuando descubrimos eso... nuestras vidas cambiaron para siempre.

Ani

Mi primera dieta fue con siete años; a los diez me sobraban unos dieciséis kilos, y con trece yo misma quise ponerme a régimen: hervidos, ensaladas, pollo a la plancha y pescado al horno. Adelgacé más de diez kilos en poco tiempo, pero pasaba muchísima hambre y no me sentía bien.

Sara

Adoro la comida. Siempre he sido una persona que no tiene medida para comer, acostumbrada a raciones grandes y a no hacerle ascos a nada. Pero si te gusta tanto comer y no quieres «aparentarlo» tienes que controlarte, por lo que he pasado toda mi vida haciendo dietas: restringiendo los hidratos de carbono, tomando sopas «quemagrasa», pechuga y ensaladas..., hasta que me cansaba y me comía todo lo que pillaba. Lo de subir o bajar cinco o diez kilos continuamente formaba parte de mi vida.

Un día aparecí por casa de mi hermana —cuando estaba intentando perder esos veinte kilos después de su segundo embarazo— y la vi preparando un bizcocho de chocolate:

—Mira, pruébalo, no engorda, es un bizcocho *fitness* —me dijo.

Yo, ojiplática, le pregunté qué era eso mientras me llevaba un trozo a la boca... Después de aquella sabrosa «revelación», decidí empezar también ese tipo de alimentación, y es entonces cuando creé la cuenta de Instagram **@fit_happy_sisters.**

Cómo surge este libro

Los primeros sesenta seguidores en la cuenta llegaron enseguida; y los cien; y en unos meses los primeros mil. Era increíble que nuestros platos pudieran interesar a tanta gente. Al año teníamos cien mil seguidores; y seis meses después, más del doble.

Este libro es un recopilatorio de las mejores recetas creadas durante este tiempo y de los principios de nuestro estilo de vida. Con él pretendemos ayudar a tomar conciencia de la importancia de llevar una vida sana en todos los ámbitos, incluida la alimentación. Una pequeña guía para aprender a vivir de la forma más saludable.

¡Muévete!

Olvida las excusas.

Healthylife

No existe una definición exacta del concepto *healthylife* (vida sana); podríamos decir que consiste en una serie de prácticas que hacen que llevemos una vida más saludable. Un estilo de vida *healthy* sería aquel en el que combinamos una alimentación saludable, la práctica habitual de deporte y un descanso adecuado. Todo esto influye en que la persona que practica esta vida sana tenga una mejor calidad de vida, y esto se refleja tanto por dentro como por fuera.

Alimentación saludable

Lo primero que nos viene a la cabeza al oír «alimentación saludable» es la palabra «dieta»; pues bien, vamos a tachar esta palabra porque no lo es. Una dieta se asocia a una forma de comer temporal para lograr unos objetivos concretos. Y no perseguimos eso, aquí lo importante es aprender a comer bien para el resto de tu vida. No es pasajero, no buscamos que pierdas unos kilos, sino una forma de comer para toda la vida que te mantenga en un peso saludable para siempre.

Lo que persigue la *healthylife* es que el 90 por 100 de los alimentos que se consumen sean alimentos «limpios», es decir, lo más naturales posible, no procesados. La clave está en aprender a comer para que «no hagas dieta nunca más».

Actualmente, los supermercados están llenos de productos refinados, precocinados, empaquetados, aderezados, azucarados...
Estos están llenos de aditivos que, además de engordar, no hacen ningún bien al organismo. Son productos carentes de nutrientes, de fibra, de vitaminas... Estos alimentos nos sacian un rato, pero nutricionalmente no aportan nada.

La «no dieta»

Cómo mejorar tu alimentación en 10 pasos

1. **Lo primero es decidir que vas a cambiar tu forma de comer...** para siempre. No se trata de una nueva dieta, sino de comer bien, y ese cambio te llevará a tu peso ideal y gozarás de mejor salud.

2. **Cambia los alimentos de tu despensa y tu nevera.** Hay que deshacerse de todo (o casi todo) lo que lleve azúcar, grasa saturada, mucha sal, harinas refinadas... Todos esos productos son enemigos de una cocina saludable. Sustituye estos por hidratos de carbono complejos, frutos secos naturales, frutas, verduras, proteínas magras, grasas saludables, avena, espelta, soja, tofu...

3. **Comienza el día tomando un vaso de agua tibia con limón.** Te ayudará a alcalinizar tu cuerpo.

4. **Pásate a «lo integral».** Tu cuerpo transforma los alimentos blancos y refinados en azúcar, además, nutricionalmente no te aportan casi nada, son alimentos vacíos. Sin embargo, los integrales aportan fibra y muchas vitaminas esenciales.

5. **Haz mínimo 5 comidas al día;** no comer es un error. Puede que pierdas peso por desnutrición, pero tu cuerpo puede acostumbrase a vivir con menos alimento y una vez dejes la dieta volverás a subir de peso rápidamente. Además, comiendo más veces al día controlas la ansiedad y, lo que es más importante, los niveles de azúcar en sangre.

6. **Céntrate en la calidad de lo que comes,** qué te aporta nutricionalmente y cómo lo va a utilizar tu cuerpo.

7. **¡Muévete!** Olvida las excusas. Estas son las que hacen que no te veas como realmente quieres verte. Deshazte de ellas y haz deporte.

8. **Bebe al menos 2 litros de agua al día.** Es muy importante estar hidratado y tu metabolismo será más rápido.

9. **Toma conciencia de la nutrición.** Comemos de 3 a 5 veces al día, 365 días al año. La comida es una parte esencial de la vida, a pesar de que muchas veces lo veamos como algo sin importante: el picoteo, el *fast food*, etc. Así que lee sobre nutrición, aprende cuáles son los nutrientes, para qué sirven, cómo afectan a tu cuerpo, a tu salud, a tu vida. Nos informamos con pelos y señales de cómo funciona el teléfono móvil y de nuestro cuerpo no sabemos nada.

10. **Date tiempo.** La alimentación es una parte tan arraigada que cuesta cambiarla. Además, el mundo está lleno de tentaciones.