



Michela Montagner

# RUN VEG

Forza • Energia • Resistenza fisica e mentale  
Alimentazione vegan e macro per runner e sportivi

Un libro dedicato agli amanti della corsa, che devono incastrare gli allenamenti tra lavoro, commissioni, figli e aperitivi: imparerai a costruire uno stile alimentare vegetale, sano ed armonico, che ti farà sentire forte, flessibile e pieno di energia. Il segreto è nello Yin-Yang: la bussola della macrobiotica che consente a tutti gli sportivi, e in particolare agli sportivi plant-based, di ottimizzare i benefici di una corretta alimentazione e di comprendere e armonizzare gli squilibri del corpo che derivano da una pratica sportiva intensa. Comprendrai gli effetti dei cibi su di te e come scegliere quelli più adatti all'ambiente in cui vivi, alla tua condizione e al tuo stile di vita, a prescindere dalle molecole che li compongono; imparerai come l'energia del cibo influenza gli organi e la performance sportiva.

## ► SCHEDA DEL LIBRO

I<sup>a</sup> EDIZIONE  
Formato: 160 x 220 mm  
Brossura a colori  
Pagine: 272

€ 21  
COLLANA NATURAL WELLNESS  
GENERE SALUTE E BENESSERE  
ISBN 978 88 7517 271 8

CATEGORIA: B

## ► AUTORE

**Michela Montagner**, vegetariana della prima ora, oggi felicemente vegana, maratoneta per passione e cuoca per diletto, si interessa da anni all'approfondimento di temi legati all'alimentazione e allo sport. Diplomata Guida alla terapia alimentare alla Sana Gola di Milano.



## ► PUNTI DI FORZA

- **Il primo testo che applica la visione macrobiotica alla corsa.**
- **Lo yin e yang della corsa e come l'energia del cibo influenza gli organi e la performance sportiva.**
- **Dall'autrice del blog Run Veg. Con tante ricette vegan e macro per gli sportivi.**



9 788875 170721



9 788875 172718

## LINK:

<https://eifis.online/eshop/products?locale=it&oid=2261>

BISAC: SPO035000 - RUNNING

THEMA: WBH - Cucina salutista e macrobiotica // SZE - Corsa e jogging // VXHT - Medicina tradizionale e rimedi erboristici





## COME COMINCIARE

Se siete già vegani questo libro vi aiuterà a correggere il tiro dove serve e a capire come migliorare le vostre abitudini e a ritrovare energia! Se non siete ancora vegani e vorreste esserlo, ma qualcosa (il timore di non farcela a sostenere gli allenamenti o di non sapere da che parte cominciare) o qualcuno (gli amici, i compagni di allenamento, il coach) vi blocca... Niente paura! Vi prometto che imparerete a costruire facilmente uno stile alimentare vegetale, sano e armonico e che vi sentirete ancora più forti, flessibili e pieni di energia. E senza troppi sbattimenti.

**Intanto diciamolo una volta per tutte: essere vegani non vuol dire automaticamente seguire uno stile alimentare sano!**

Farine bianche, margarine e altri sostituti vegetali industriali sono tutti alimenti certamente vegan, ma che ci sottraggono energia! Quello che ci serve prima di ogni altra cosa è creare ordine e imparare a scegliere gli alimenti giusti per noi. Innanzitutto, non concentratevi su ciò che fate di sbagliato o sui cibi vietati. Non c'è nulla di vietato o di sbagliato, si può sempre scegliere. L'importante è essere consapevoli. Quindi meglio non fissarsi troppo sulle cose da sottrarre: iniziate, al contrario, aggiungendo o sostituendo nuovi alimenti e metodi di preparazione. Anche solamente partendo da piccoli cambiamenti, otterrete benefici enormi.

Vi lascio qui un rimedio molto efficace che potete provare fin d'ora, ma non aspettatevi miracoli: per il tutto e subito ci sono altri metodi. Questa è una strada che riguarda il nostro benessere a 360 gradi, va scelta e fatta propria con consapevolezza. E riguarda ogni aspetto della vita. Servono tempo, costanza e motivazione: ma quando arrivano, i risultati saranno duraturi.

**“ Infine, non dimenticate: è il sorriso che ci rende belle, non un centimetro di coscia in meno. ”**

### DECOTTO ANTI CELLULITE

daikon secco                      purea di umeboshi  
alga kombu

Mettete in un pentolino 3 dita di daikon secco più 3 tazze di acqua più 1 cm di alga kombu, portate a ebollizione e fate bollire per 15 minuti. Quindi aggiungete 1 cucchiaino di purea di umeboshi e fate sciogliere bene. Infine filtrate.  
Da bere prima di dormire, ottimo rimedio anche contro l'insonnia. Si può conservare per qualche giorno.

## CORSA E CICLO MESTRUALE

Il ciclo è quella cosa che arriva quasi sempre al momento sbagliato nel posto sbagliato. Da ragazzina mia mamma ci diceva sempre, a me e a mia sorella, che le mestruazioni non erano una malattia e che si doveva fare tutto come se nulla fosse. E così sono cresciuta abituata a sopportare crampi e dolori senza troppe storie. Oggi, pur comprendendo le buone ragioni alla base del ragionamento di mia madre, non sarei d'accordo con lei.

L'idea di dover sempre essere efficienti allo stesso modo, ignorando le reali condizioni del nostro corpo e i segnali che ci manda, è a mio parere profondamente sbagliata e tutta al servizio di una società che ci vorrebbe sempre produttivi. Cosa fare dunque se dobbiamo allenarci, o peggio, se dobbiamo affrontare una gara proprio in quei giorni?

**Non esistono particolari controindicazioni alla pratica della corsa (e dell'attività sportiva in genere) durante i giorni del flusso, ma basandosi sulle proprie sensazioni, l'allenamento in tabella può essere alleggerito**

## CONSIGLI PER RIEQUILIBRARE IN MODO ARMONICO UN ORGANISMO CHE CHIEDA YIN A SEGUITO DELLA BOMBA DI YANG DI UNA GARA O DI UN ALLENAMENTO

- VERDURE CRUDE** → Ideali soprattutto in estate. Condite con acidulato di umeboshi al posto di sale e aceto per beneficiare della sua azione defaticante e aiutarvi a sciogliere l'acido lattico.
- VERDURE PRESSATE IN ACIDULATO DI UMEBOSHI** → Ideali in inverno. Con la pressatura le verdure restano integre dal punto di vista nutrizionale, perché non vengono cotte (di fatto restano crude). Però i 3 fattori tempo, pressione e sale, esercitano un effetto yanghizzante che le rende meno yin. In questo modo possiamo beneficiare della verdura cruda e della sua freschezza senza introdurre un'energia troppo raffreddante in un momento in cui il corpo ha bisogno di calore, come l'inverno.
- VERDURE SCOTTATE** → Cotte pochissimi minuti in acqua salata e condite con salsa tahin umeboshi.
- ORZO, QUINOA, RISO BASMATI** → Sono i più rinfrescanti tra i cereali e possiamo inserirli nel nostro pasto post-allenamento.
- SPEZIE** → Le spezie hanno un potente effetto rinfrescante, aggiungetele per insaporire i piatti che preparate post-allenamento.

### SE ABBIAMO VOGLIA DI DOLCE

- KANTEN** → Un dessert freschissimo e delizioso, ottimo sostituto del gelato e che si può gustare anche ogni giorno.
- MELE COTTE COL KUZU, CON CANNELLA E ZENZERO** → Il kuzu ha la capacità di portare in profondità nel corpo il sapore o l'energia a cui si lega, dunque l'effetto rinfrescante della cannella e dello zenzero saranno potenziati.
- FRUTTA FRESCA** → Frutta di stagione insaporita con crema di frutta secca, da tahin o acidulato di umeboshi.
- BUDINO MACRO AL CIOCCOLATO** → Un kanten più goloso, non per tutti i giorni, ma abbiamo fatto il lungo e ce lo siamo meritato! (ricetta al capitolo 15)

### ALTRI CONSIGLI

- 1 Riposare
- 2 Praticare yoga o una sessione di stretching
- 3 Un bagno caldo o un pediluvio
- 4 Non litigare
- 5 Stare abbracciati con chi amiamo

RICETTE/CEREALI CON LEGUMI E VERDURE

## ZUPPA SPEEDY DI CECI E BROCCOLETTI

porri                                      broccoletti  
ceci precotti                              un cereale già cotto

Fate stufare i porri a rondelle in poco olio e acqua. Poi aggiungete i ceci e i broccoletti in cimette, coprite di brodo vegetale, regolate con il sale e fate cuocere per 7/8 minuti. Frullatene una piccola parte con un frullatore a immersione e lasciate riposare 5 minuti. Aggiungete un cereale che avete già pronto. Ideale l'avena.

I legumi precotti, insieme ai cereali che potete preparare in quantità per i giorni a venire, sono una valida soluzione se non avete tempo di preparare quelli secchi. Ricordate: meglio un legume precotto che nessun legume!







1.598 post 21,9 MILA follower 2.838 seguiti

La Michi Montagner

💚 🌱 Vegan & sport 🏃 Marathoner 🧘 Terapista macrobiotica ➡ BLOG: Runveg.it ✉ info.runveg@gmail.com  
www.runveg.it/crostata-vegan-al-cacao-doppio-str...  
Account seguito da eifiseditore e annaciccarese  
Visualizza traduzione

Segui già ▾

Messaggio



WORK OUT



Fitness 🛒



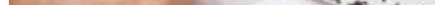
breakfast c...



Bike520 Do...



rice







# Michela Montagner

Sono La Michi e ho 3 passioni: il teatro, la cucina e la corsa. In teatro ci lavoro da 25 anni e in cucina ci sono cresciuta. Nel 2010 ho cominciato a correre e non ho più smesso. Una passione che non mi abbandona, pur con gli altissimi e bassissimi fisiologici delle grandi storie d'amore. Sono milanese di nascita e di origine: la mia mamma e le mie nonne mettevano il burro anche nella minestrina di dado!

Non mangio carne dal lontano '94.

Da diversi anni sono vegana. Anche se non amo definirmi, ed essere definita, "vegana" perché le etichette – tutte, compresa questa – mi stanno strette. Anche dopo aver eliminato definitivamente ogni elemento animale dalla mia alimentazione le mie prestazioni sportive - di podista amatoriale - sono migliorate. Ho corso 9 maratone (compresa la mitica Monza Resegone) e non so più quante mezze.

Mi sono diplomata Guida alla terapia alimentare alla Sana Gola di Milano e presso l'Accademia Italiana Fitness in Nutrizione per lo sport, tengo corsi di cucina macro vegana e consulenze personalizzate.

Sono autrice del blog Run Veg attraverso cui racconto il mio macro vegan life style associato alla corsa e allo sport in genere come strumento per migliorare la salute e la qualità della vita.

Il piccolo ma ambizioso obiettivo del mio 'lavoro' attraverso il web, i social, le consulenze, i corsi di cucina e il libro è quello di condividere con più persone possibile una "visione" del cibo e della vita che mi ha reso felice. Perché per me la macrobiotica è questo: equilibrio, libertà e infine felicità. E vorrei che tutti potessero essere felici come me!

**[www.runveg.it](http://www.runveg.it)**

**Facebook: Run Veg**

**Instagram: @run\_veg**