

Princesas foodies

Influencers que demuestran que comer sano puede ser divertido y sabroso



Carla Zaplana.



Elka Mocker.

★ **Carla Zaplana.** Gracias a esta nutricionista catalana afincada en Boston nos hemos enganchado a los zumos y batidos verdes. Ha escrito los libros "Superfoods" (Planeta), "Zumos verdes" (Grijalbo) y "Batidos verdes" (Urano) y ha creado la comunidad Come Limpio. ¿Su filosofía? Dejar de contar calorías, volver a lo natural –a lo vegetal y ecológico–, evitar alimentos que provocan hipersensibilidad (gluten, lácteos, soja, café...) y conectarse con uno mismo.

★ **Elka Mocker.** Esta ex estilista decidió cambiar radicalmente de vida y de dieta tras una fuerte crisis existencial con psoriasis incluida. Desde Menorca, se propuso promover la alimentación que le devolvió la energía y la salud: «Cocinaba todo en casa y comía sobre todo vegetales, frutas, germinados, algas, fermentos, cereales...» Lo hace a través de su blog lalakitchen.com, su libro "Ama Come Vive Brilla" (Lunwerg) y su escuela weloveyou.academy.

★ **Vikika.** A sus 28 años, Verónica Costa, alias Vikika, es una gurú del fitness y de las recetas fit con su blog sweetbutvikika.com, sus redes sociales y sus libros: tras "La cocina fit de Vikika" (Arcopress), acaba de publicar "#Quiérete" (Cúpula), más enfocado a la motivación y superación personal. Su lema: «El éxito está detrás de aguantar un poco más.»

★ **Hemsley + Hemsley.** Jasmine y Melissa Hemsley son dos hermanas londinenses que dejaron sus trabajos como modelo y fashion brand manager, respectivamente, para crear una empresa de servicio de comidas saludables y a medida del cliente. Su cocina sabrosa, rica en nutrientes y de fácil digestión cautivó a Chanel, a Louis Vuitton y a muchas celebs. Acaban de publicar en España "El arte de comer bien" (Juventud). Su convicción: «Good food, good mood, good digestion, good health.»



Verónica Costa, alias Vikika.



Hemsley + Hemsley