

## “Com més gran siguis a les xarxes socials, més interès hi ha per part de les marques de col·laborar amb tu”

### Et vas documentar sobre aquesta dieta?

Vaig llegir molta divulgació científica, sobretot d'Estats Units, on aquesta dieta està molt més implantada. Òbviament si hagués tingut una patologia com un hipotiroïdisme hagués anat directament a un nutricionista. En el meu cas era: hi ha alguna cosa que no se'm posa bé i que m'està fent engreixar, canviem la fórmula.

### Hi ha aliments prohibits en la dieta cetogènica?

Hi ha gent que diu que hi ha aliments *keto* i no *keto*, que tot depèn de les proporcions. Molts com jo venim de fartaneres, d'obesitat, d'obsessió pel sucre. Si vens amb aquesta motxilla, et serà molt difícil fer un *keto* ben fet, si no treus certs aliments. Vaig ser una mica més estricta i vaig treure'm el gluten, perquè és una proteïna que no aporta res, però inflama i el cos no l'assimila bé... També cereals, sucre, llegums.

### Els llegums sempre s'han considerat sans.

Els llegums tenen nutrients bons però també tenen antinutrients, que fa que no absorbeixis la resta de nutrients que t'estàs menjant. Per exemple, si fas uns cigrons amb espinacs, els cigrons t'estan boicotejant tots els micronutrients dels espinacs. A més els llegums tenen hidrats de carboni.

### Tampoc es pot menjar gaire fruita?

En mengem però només la que pot tenir pocs hidrats de carboni (les maduixes, les morenes, les fruites del bosc)... La limitació és entre 20 i 50 g d'hidrats de carboni al dia. Per això s'ha de prioritzar el que tingui vitamines, potassi... Espinacs, bròquil, coliflor, carn i peix. La proteïna si és animal, millor.

### Hi ha qui diu que és una dieta desequilibrada?

Ho entenc perquè quan portes tota la vida menjant amb un tros de pa sobre la taula, una Coca-Cola, unes galetes de postres, et diuen: això no pot ser bo, estàs sent molt extremista. Però jo menjo un bon salmó, si pot ser salvatge millor, pollastre, pop, gambes, ous, tot el que vulguis. Una bona verdura, si pot ser verda, millor: espinacs, bròquil, coliflor... I els greixos, que han de ser oli d'oliva verge extra, alvocat, olives, greixos saludables. Res de margarina, de greixos trans. Mirem molt la qualitat. Els *keto* som molt alquimistes, et tornes molt creatiu.

### Quan trasllades la dieta a les xarxes socials?

Primer vaig estar cinc anys llegint sobre el tema, al cap de tres vaig començar la dieta i al cap d'un any vaig obrir un perfil a Instagram (@keto\_aove) que



ara té gairebé 23.000 seguidors i a TikTok (on ja tinc quasi 100.000 seguidors).

### Vas obrir les xarxes en plena pandèmia.

Perquè me n'adono que la dieta funciona, ja no és una dieta, és un estil de vida, m'ha portat molts avantatges com el pes, que ja és secundari, el benestar, les millors digestions de la meua vida, moltíssima energia, la qualitat de la pell, em rejoyeneix. Les amigues em van començar a demanar receptes del que feia i el meu marit em va animar a penjar-ho per compartir-ho amb la gent.

### Com va anar al principi?

Al primer mes ningú em coneixia, però de mica en mica van anar pujant els seguidors. I llavors vaig començar a compartir a Tik Tok. Allà hi va haver un vídeo que es va fer viral, amb més d'un milió de reproduccions, després en vaig fer un d'una calçotada que vam fer a casa meua... al final te n'adones que hi ha una comunitat al darrere que té interès, que els agrada com ho explico. Això m'està canviant la vida perquè m'estan sortint nous projectes, col·laboracions amb marques...

### Aquest seria l'exemple de Picker?

Picker és una plataforma que et permet compartir els productes que a tu t'agraden, però no paguen res. També tinc el mateix a Amazon, que aquí sí que paguen comissió si algú compra alguna cosa de la meua llista. Com més gran siguis a les xarxes socials, més interès hi ha per part de les marques de col·laborar amb tu. També la publicació de la comunitat *Ets el que menges* m'ha contractat uns vídeos i han fet un documental sobre mi de 10 capítols sobre l'alimentació cetogènica. Tot això són ingressos extres, però no em dedico el 100 % a això.

### Cofundadora d'Ed'o, elabora dos tipus d'oli verge extra fets 100 % amb oliva arbequina i amb DO Siurana

L'Ariadna i el seu marit en el lliurament del Red Dot Award a Berlín, on van recollir el premi al millor disseny d'envàs del món de 2018

