

Per offrirti il miglior servizio possibile questo sito utilizza cookies. Continuando la navigazione nel sito acconsenti al loro impiego in conformità alla nostra [Cookie Policy](#)

☰ **COSMOPOLITAN** MODA CAPELLI LIFESTYLE OROSCOPO ISCRIVITI SEGUICI 🔍

Cosmopolitan di luglio
 2015 è su smartphone e...

9 trend di colore smalto
 per l'estate

Crema viso, scegli quella
 giusta in base a cosa...

Style Alert a Glastonbury
 2015: un'esplosione di...

11 motivi per cui mettersi
 col tuo migliore amico...

🕒 14/07/2015 @ 1:36 PM

[BENESSERE E SALUTE](#) [DIETE](#) [BEYONCÉ](#) [JARED LETO](#) [ARIANA GRANDE](#)

Vuoi diventare vegana? Ispirati a queste 5 veggie star

Molte star hanno scelto una dieta vegan. Ma il passaggio dalla carne al tofu per alcune di loro non è stato facile: qualcuna ha rinunciato e altre, invece, hanno solo fatto finta... Anche tu vuoi passare al vegan? Prendi spunto dalle loro storie e fai la tua scelta



di Redazione
 Cosmopolitan

- [f SHARE](#)
- [TWEET](#)
- [p PIN](#)
- [g+ +1](#)
- [COMMENTA](#)



I PIÙ LETTI

Un arcobaleno al giorno, toglie il pregiudizio di ...

Jared Leto si fa biondo platino come Kim Kardashian...

Il vero volto di Jared Leto sotto il cespuglio di ...

Grammy Awards 2015, i vincitori

George Clooney e Amal Alamuddin: solidarietà per C...

Beyoncé: accusata di appropriazione indebita

Scegliere una **dieta vegana** non è da tutti. E soprattutto non è per tutti. Eliminare tutti gli **alimenti di origine animale** (latticini, carne, pesce, uova, miele) e mettere al centro della propria alimentazione cereali e legumi (oltre a tanta verdura e frutta) può dare grande soddisfazione, specialmente se si sceglie questo **regime alimentare** per motivi etici e salutistici, ma non è facile da rispettare e, se fatta male, può anche creare problemi di salute.

La biochimica degli alimenti è un processo delicato. Devi tenere conto di quello che serve al tuo organismo, che non è mai uguale a quello che serve alle tue amiche vegane convinte.

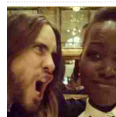
Forse per il tuo stile di vita hai bisogno di più proteine oppure di carboidrati. Il segreto per stare bene è trovare un equilibrio alimentare che sia giusto per te. «Non devi far mancare nulla al tuo corpo. E questo tipo di alimentazione, invece, **può portare a una carenza di vitamine essenziali come la vitamina D, la B12, lo zinco e la riboflavina.** Ecco perché non devi improvvisarti, lascia perdere le mode o quello che fanno gli altri», spiega la nutrizionista Maria Gabriella [Di Russo](#).



COSMO CONSIGLIA

Ariana Grande: intervista

Se hai intenzione di **diventare vegana**, chiedi prima al tuo medico come procedere, fai qualche analisi mirata (soprattutto durante i primi mesi di cambiamento). Se è tutto ok, bene! Altrimenti, meglio rivedere qualcosa. Queste celeb hanno scelto di passare al **vegan** seguendo percorsi diversi, spesso tortuosi (o totalmente farlocchi). Se stai pensando anche tu a un'alimentazione **animal-free** e **cruelty-free**, puoi prenderli come esempio da seguire. Oppure da bocciare.



COSMO CONSIGLIA

Lupita Nyong'o: nessun flirt con Jared Leto

Jared Leto

Beyoncé incontra William e Kate

Jay Z: tra gli invitati al matrimonio di Solange

Nicky Minaj: protagonista agli MTV European Music ...

Ariana Grande: «Ai party con i fan»

Beyoncé e Jay Z: bebè in arrivo?

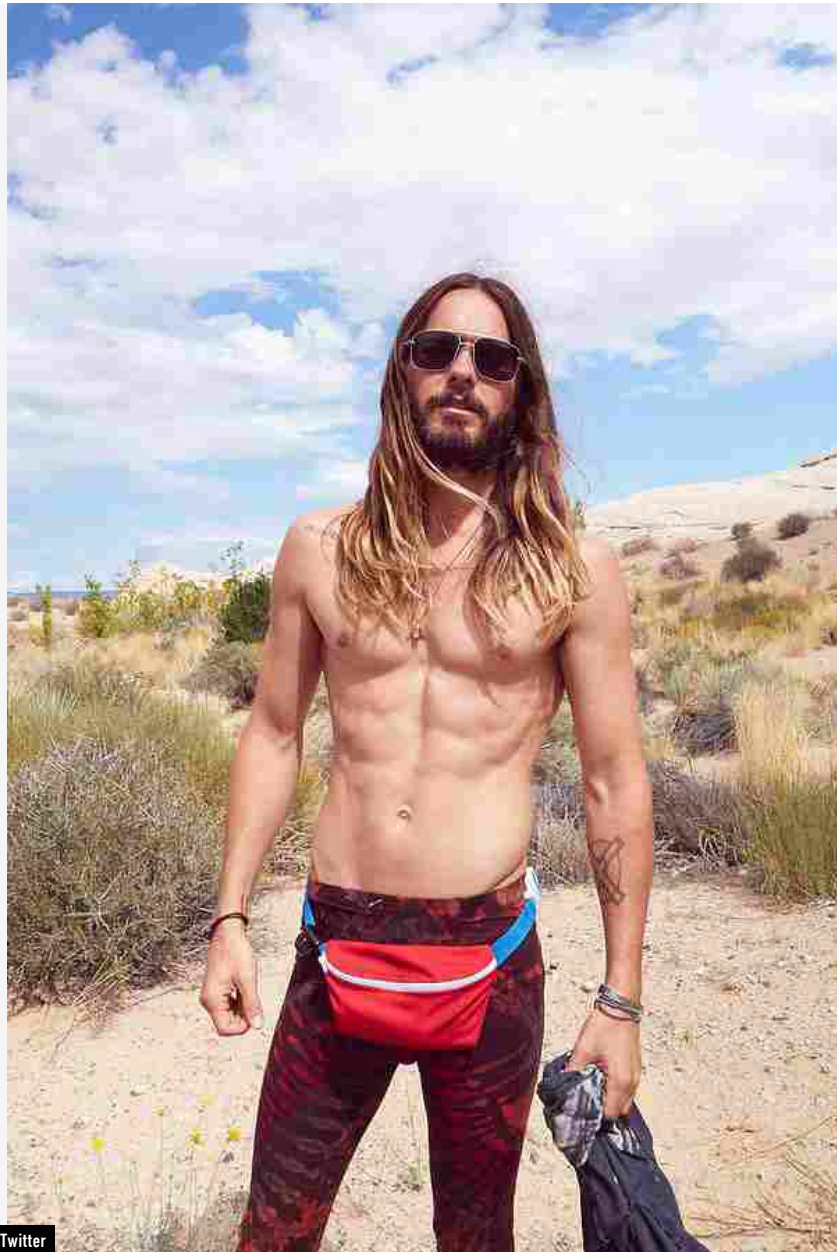
Beyoncé: arriva il nuovo album

Ariana Grande: «Non posso accontentare tutti»

Adele: in arrivo un album «perfetto»

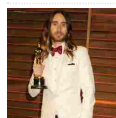
Ariana Grande: terrorizzata dall'ebola

Nicki Minaj conduce gli EMA's



Twitter

Jared Leto si prepara ad acchiappare l'onda da bravo surfista. Noi, nell'attesa, apprezziamo.



COSMO CONSIGLIA

Jared Leto: Oscar danneggiato

Tra gli attori (maschi) vegani, lui è senza dubbio il più sexy. Jared, premio Oscar per l'interpretazione di un tossicodipendente, magrissimo (per calarsi nel ruolo aveva dovuto perdere circa 30 chili) e malato di Aids in *Dallas Buyers Club* del 2013, ora si sta preparando a interpretare Joker nel prossimo film della Warner Bros *The Suicide Squad*, che uscirà nel 2016. Per contratto, la produzione ha chiesto a Leto di mettere su massa muscolare molto rapidamente. Ma come fa un vegano a ingrassare così tanto? La sua dieta veggie è molto sana e bilanciata: frutta e verdura bio (cruda o cotta al vapore), legumi, noci, semi oleosi, niente zuccheri raffinati e cibi industriali ricchi di sale e conservanti. In un'intervista rilasciata al magazine *Billboard*, pare che mangi molti snack senza latticini, carne e uova ogni due ore. I suoi preferiti? I tacos vegani. E poi, per definire i muscoli, fa tanto sport outdoor come trekking, bici e climbing (il suo preferito).



COSMO CONSIGLIA

Cate Blanchett a letto... con l'Oscar

I must have di Ariana Grande: eyeliner e mascara

Lo stile di Ariana Grande

Ariana Grande preferisce il mezzo raccolto

Video intervista: Ariana Grande

Beyoncé: arriva il nuovo album

Ariana Grande: «Non posso accontentare tutti»

Adele: in arrivo un album «perfetto»

Ariana Grande: terrorizzata dall'ebola

Natalie Portman



COSMO CONSIGLIA

Jennifer Garner: «Non ho stile»

Nicki Minaj conduce gli EMA's

Vegetariana da quando ho nove anni, la Portman dal 2009 ha deciso di provare a **diventare vegana** impegnandosi al massimo. In effetti, non è facile avere un regime dietetico così rigido. Soprattutto quando si viaggia molto per lavoro. Ecco perché Natalie è una vegana ma solo a tratti... A convincerla di questa scelta estrema è stato un libro di **Jonathan Safran Foer**, **Se niente importa**, in cui l'autore passa in rassegna tutti gli

I must have di Ariana Grande: eyeliner e mascara

Lo stile di Ariana Grande

Ariana Grande preferisce il mezzo raccolto

Video intervista: Ariana Grande

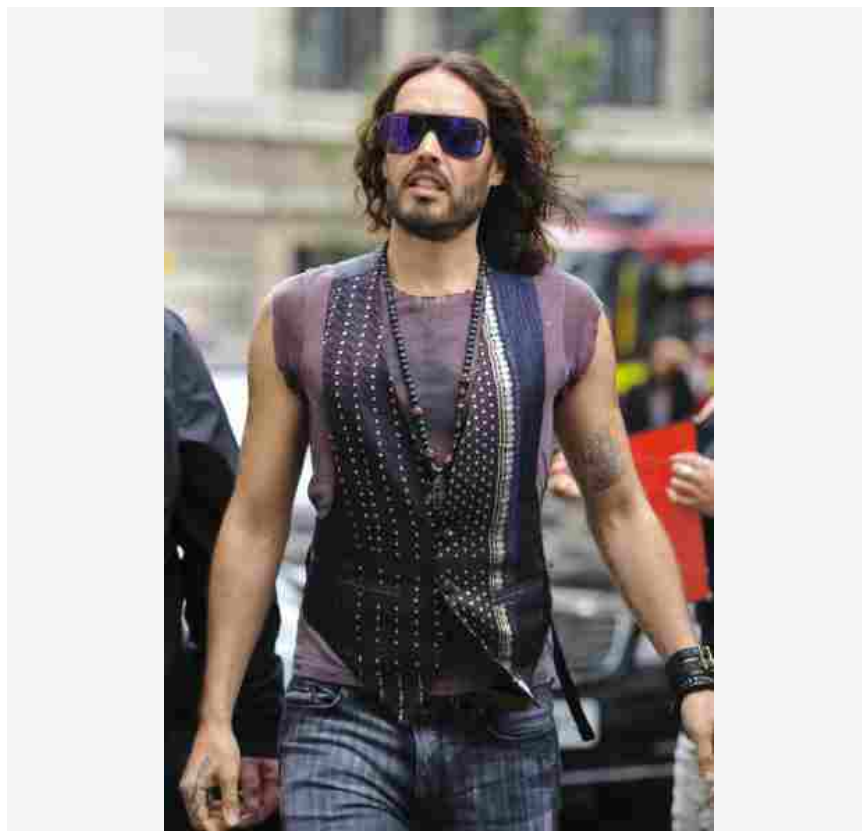
aspetti più atroci dell'allevamento intensivo a fini industriali. Ma negli anni ha cambiato spesso idea. Durante tutto il periodo della sua gravidanza ha preferito interrompere e ritornare **vegetariana** (sembra per voglie da quasi-mamma di formaggi e uova). Poi, nel 2012, quando ha sposato **Benjamin Millepied** il (coreografo di **The Black Swan**), ha fatto di nuovo un passo indietro: tutto il menù della festa era interamente vegano (torta nuziale inclusa).



COSMO CONSIGLIA

Jared Leto presta l'Oscar per un selfie

Russell Brand



COSMO CONSIGLIA

Matthew McConaughey: spray abbronzante sul set

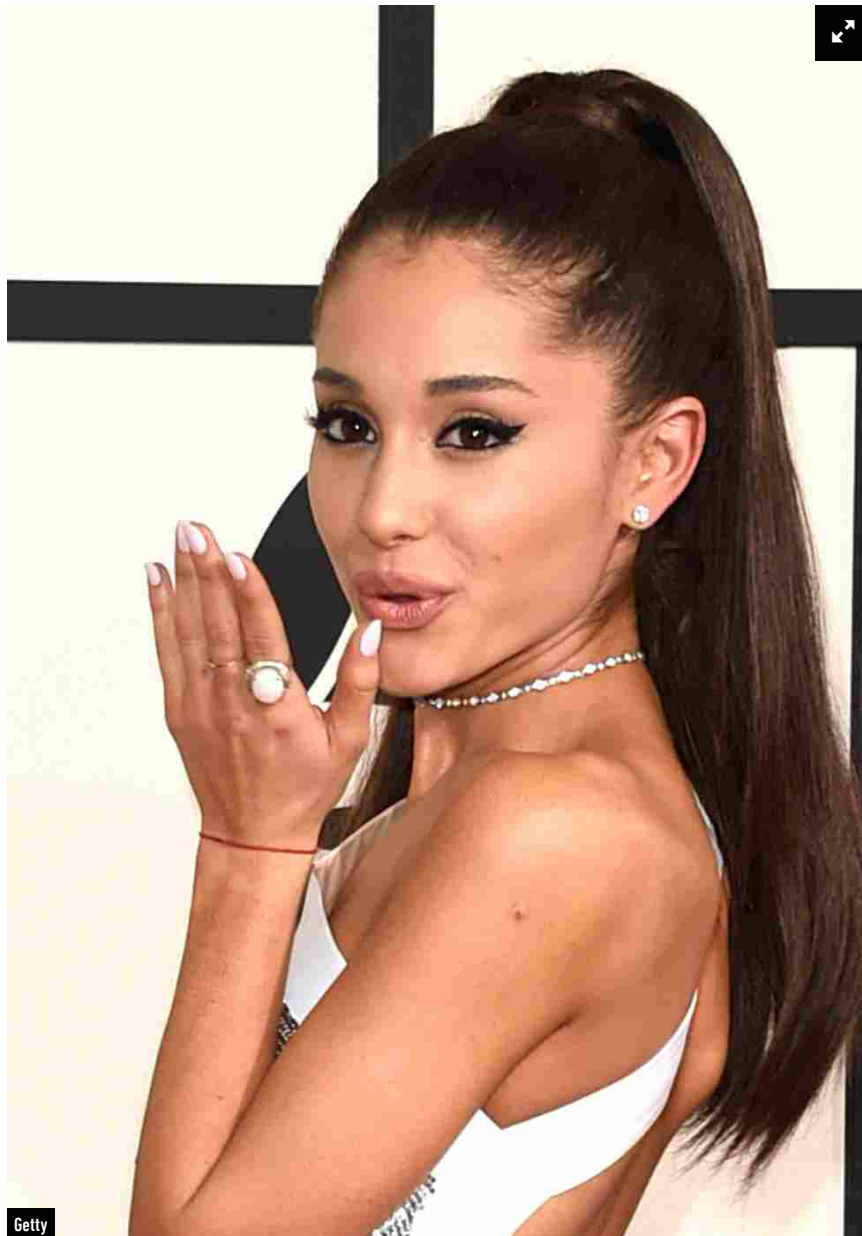
Anche lui ha iniziato da piccolo. A 14 anni era già vegetariano, poi nel 2011 ha detto addio anche a latte e uova ed è entrato nel mondo **vegan**. L'attore inglese (ex di **Katy Perry**, che saltella da una **dieta vegetariana** a una onnivora) **pare che abbia scelto l'opzione vegana per darsi una sorta di disciplina alimentare un po' rigida che lo ha poi aiutato negli anni a superare la dipendenza da droghe e alcol**. Insieme alla scelta vegana, poi, è diventato anche superfanatico di yoga, una disciplina che pratica anche per ore, tra asana e meditazione. Ohmmmm...



COSMO CONSIGLIA

Liam Hemsworth e Miley Cyrus, attrazione fatale

Ariana Grande



Getty

Ariana Grande



COSMO CONSIGLIA

Bradley Cooper: con la mamma agli Oscar

Ariana annuncia al mondo la sua scelta (da vegetariana a vegana) con questo [tweet](#). E la [Peta](#) (la più famosa associazione animalista degli Stati Uniti) le risponde con un ringraziamento e un link a centinaia di ricette veggie. Era il 2013. **Oggi la cantante si professa ancora vegana e salutista convinta...** anche se recentemente [una telecamera](#) l'ha immortalata mentre fa shopping in un negozio di donut (non per vegani) in compagnia di uno dei suoi ballerini (nonché nuovo boyfriend). Sulla leccata al donut sul bancone della pasticceria... no comment... ma pare che abbia chiesto scusa. Sulla sua scelta vegana, invece, **sta prendendo in giro tutti?**



COSMO CONSIGLIA

Jared Leto: «salvato» dalla carriera

Beyoncé



COSMO CONSIGLIA

Ariana Grande fa causa a Perez Hilton?

È vegana da quasi 2 anni (anche lei con qualche strappo alla regola). Ma sembra ancora molto convinta della scelta sua e del marito **Jay Z**. Talmente convinta che insieme al suo personal trainer Marco Borges, ha da poco avviato **22 Days Nutrition**, un servizio di consegna a domicilio di interi menu vegetali, privi di carne e derivati animali, ispirati alla dieta che la coppia ha seguito nel 2013 per ben 22 giorni. Secondo questo regime alimentare **sono necessari 21 giorni per cambiare totalmente abitudini: il ventiduesimo giorno è quello fondamentale per il cambiamento e allora puoi considerarti vegana a tutti gli effetti**. Tre settimane per passare, senza troppi rimpianti, dalla bistecca al tofu. Tu ce la faresti?

Leggi anche: [La ricetta del Vegan kebab in doppio crunch di pizza di Renato Bosco](#)



**COSMO
CONSIGLIA**

01 Un arcobaleno al giorno, toglie il pregiudizio di...

02 Jared Leto si fa biondo platino come Kim...

03 Il vero volto di Jared Leto sotto il cespuglio di...

04 Grammy Awards 2015, i vincitori