

Renunció a un call center porteño, se fue a vivir al pie de la cordillera y creó una comunidad saludable en Mendoza

27/07/2023



Anabella Ioele tiene 31 años cumple al pie de la letra las características propias de todo millennials: es una persona con ganas de vivir que no se amolda al estilo de vida tradicional de las generaciones anteriores, sobre todo en el aspecto laboral. Además, le encanta coleccionar experiencias que pueda compartir con otros y prioriza siempre las emociones y la vida que eligió.

Fueron esos, precisamente, los argumentos que tuvo en cuenta a la hora de pensar en un cambio de rumbo cuando vivía en Quilmes.

Junto a su esposo **Ezequiel Vedrovnik**, también influencer, y su

pequeño hijito León, se proyectaron en un lugar con mejor calidad de vida, concretamente al pie de la Cordillera de los Andes, para hacer lo que ambos aman como coaches de bienestar. Algo así como guías de apoyo que ayudan a los clientes a establecer objetivos de salud, ya sea para perder peso, mejorar la energía, gestionar mejor el estrés y mucho más.

Lo cierto es que **eligieron Mendoza** un poco por azar y otro poco porque alguna vez habían visitado esa provincia y habían quedado encantados con su clima y su paisaje.

Claro que poco antes habían dado otro salto, siempre rumbo a un objetivo preciso: poner **punto final a su trabajo en un call center** del microcentro de Buenos Aires, donde, si algo tuvo de bueno, los había unido en 2016 con embarazo y boda incluida.



eligieron Mendoza un poco por azar y otro poco porque alguna vez habían visitado esa provincia y habían quedado encantados con su clima y su paisaje

Casualidad o causalidad, la pandemia los encontró en Mendoza armando una comunidad saludable que fue creciendo de manera vertiginosa hasta llegar a un gran número de seguidores en **Instagram y TikTok**.

Una cifra impensada, sobre todo para quien llega de afuera a cultivar "tierra fértil". Las cosas se dieron sin prisa ni pausa y hoy son reconocidos incluso hasta cuando salen a la calle.

Lo cierto es que Anabella suma 215 mil seguidores en Instagram y 140 mil en TikTok, donde comparte miles de recetas y tips para una comunidad de mujeres de Mendoza y hasta de Japón, pasando por Estados Unidos, Europa y Latinoamérica. Su esposo, que hace furor en TikTok (@ezequielvedrovnik) tiene casi medio millón en esa red y sigue cosechando "likes" bajo la premisa: "Te ayudo a lograr tus metas".

Los kilos de más y las ganas de verse bien

Una experiencia personal llevó a esta mujer a intentar mejorar cuando miró hacia adentro y comprobó cómo se alimentaba.

"El embarazo fue un antes y un después. Aumenté 17 kilos, no me gustaba lo que veía ni lo que sentía. Me detuve a observar a mi esposo, que en pocos meses había logrado bajar 27 kilos gracias un cambio de hábitos, y pensé en seguir su ejemplo. Incluso él también había cambiado de energía. Si había podido lograrlo por qué no iba a poder yo", **se cuestiona Ioele, en diálogo con Infobae.**

En esa incipiente comunidad saludable que crearon a pulmón dieron sus primeros pasos en su hogar mendocino situado en el barrio Palmares Valley, al que se lanzaron con apenas contemplarlo, tiempo antes, desde Buenos Aires, a través de

una videollamada y en **plenas restricciones por la pandemia.**

Más tarde se mudaron hacia el oeste y hoy, ya instalados en el exclusivo complejo Dalvian, **al pie de la precordillera,** consolidaron su proyecto casi sin poder creerlo.



Los hábitos saludables que proponen Anabella y Ezequiel están basados en tres aspectos fundamentales: suplemento, nutrición balanceada y actividad física

“Si bien trabajamos juntos, nuestras comunidades están diferenciadas entre hombres y mujeres, tal vez para que nadie se inhiba a la hora de enviar una foto, pedir tips o consejos relacionados con la dieta o los ejercicios. Hace un rato, por ejemplo, **me llamó una mujer desde el supermercado para que la ayudara a comprar.** Creo que separando las comunidades funcionamos perfecto”, sostiene.

Los hábitos saludables que proponen Anabella y Ezequiel están basados en tres aspectos fundamentales: **suplemento, nutrición balanceada y actividad física.** Todo esto, pensado para cada persona, su organismo, su actividad cotidiana, etc.

“Siempre digo que se trata de un plan de vida integral, nada de lo que planteamos puede ir por separado. De esta forma, se inspira a mucha gente porque se crea una experiencia motivadora, más allá de que gran parte se realiza a través de las redes sociales”, señala.

Y recuerda todo aquello que no hacía hasta descubrir este mundo que, asegura, cambió su vida.

“No hacía actividad física con la frecuencia y la constancia adecuadas y mi manera de alimentarme era bastante regular, típica de una madre activa. Tal vez me cuidaba de día, pero llegaba la noche y era todo un descontrol”, repasa, y agrega que hoy mejoró notablemente sus desayunos, agregó nutrientes, agua, suplementos. Concluye: **“Jamás sufro hambre”.**



Aunque Anabella había comenzado a cambiar su cabeza en pleno embarazo, ella toma como referencia de su cambio de vida el 6 de septiembre de 2017, cuando León llegó al mundo

“Esto de no pasar hambre es clave porque me gusta muchísimo la comida. Los resultados se ven sin padecer esos momentos tan difíciles de sobrellevar con el estómago vacío. Logré un equilibrio en la dieta, sumé una actividad física cotidiana y eso me llevó a permanecer en un ambiente más saludable que todo el tiempo me motiva”, reflexiona.

Eso sí: asegura que nada de todo lo que ha logrado se dio de un momento a otro, **sino luego de un proceso**. “Porque por repetición todo esto que menciono se vuelve un hábito y puedo asegurar que uno lo hace casi de manera inconsciente”, advierte.

Aunque **Anabella** había comenzado a cambiar su cabeza en pleno embarazo, ella toma como referencia de su cambio de vida el 6

de septiembre de 2017, cuando León llegó al mundo.

Tres años más tarde, en plena pandemia por el **Covid-19 se animó a destinar el 100 por ciento de su tiempo a esta comunidad** que, según dice, le dio miles de satisfacciones y muchísimas sorpresas.

“La pandemia fue un gran momento para dedicarnos más a la cocina y ayudó a muchas personas a comenzar a entrenar, al menos desde casa, y a nosotros nos sirvió mucho traer estos hábitos ya desde antes porque pudimos pasar ese periodo impulsando a otras personas a mejorar”, reflexiona, mientras confiesa que visita el gimnasio de lunes a sábado, practica **crossfit, entrenamiento militar y funcional al menos una hora por día.**

De todos modos, más allá de que el clic lo hizo durante su embarazo con la idea de verse y sentirse mejor, además de darle el ejemplo a su hijo, Ioele asegura que recién hoy se habla con frecuencia de incorporar buenos hábitos que ayuden a mejorar la energía y vitalidad.



Dejaron Buenos Aires y se fueron a vivir a Mendoza cerca de la Cordillera de los Andes

Lo cierto es que los posteos que más logran viralizarse en su

cuenta de Instagram, posiblemente son los que muestran sus fantásticas recetas, que además de sabrosas son hermosas a la vista.

Dejó algunas fáciles, ricas, saludables y prácticas para comenzar a poner manos a la obra sin tiempo que perder.

– **Garbanzos crocantes:** Se necesitan garbanzos, aceite de oliva y condimentos. “Lo primero que tenemos que hacer es activar los garbanzos; es decir, colocarlos en agua durante 8-12 horas cambiando el líquido entre 2 a 3 veces. Luego cocinarlos, secarlos bien y colocarlos en una placa con aceite de oliva y condimentar a gusto. Yo uso cúrcuma, pimentón, ajo, limón y sal. La idea es cocinarlos a horno medio durante 30 minutos”, detalla y agrega: “Si son vagas, como yo, pueden usar los de lata. Se lavan bien y condimentan y luego horno durante 20 minutos”, concluye.

– **Bombones saludables (10 porciones):** Ingredientes, 200 gramos de pasta de maní y una cucharada de miel; una cucharada de cacao amargo. “Mezclar todos los ingredientes hasta que quede una masa homogénea, hacer las bolas. Llevar 15 minutos a freezer, bañar con chocolate derretido y llevar al freezer 15 minutos. Esta receta tiene 127 calorías; 5.2 carbohidratos: 6.3g de proteínas y 10 gramos de grasa.

– **Pizza de zanahoria:** “Envolvemos en un trapo la tritura de la zanahoria hervida y retiramos todo el exceso de agua que se pueda”, explica. Luego se incorpora a esa pasta queso, huevo, sal, ajo y pimienta. Extender la masa en una placa y dale forma de pizza con las manos. “Debemos hornear 20 minutos y luego colocar la salsa de tomate y los toppings que más te gusten”.

Fuente: Infobae

La imagen central de la nota es ilustrativa