

RAF & CATE

@2foodfitlovers

Dolcemente

FIT



Ricette e consigli per una vita
ATTIVA, SANA E GOLOSA

Rizzoli

RAF & CATE

@2foodfitlovers



Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-16395-8

Prima edizione: novembre 2022

Art Director: Stefano Rossetti

Progetto grafico: Paola Convertino

Impaginazione: Paola Oldani

Coordinamento editoriale: Irene Milazzo

PEPE *ny mi*

Fotografie di Toby Harrison, Andrea Maticena,
Rossana Pertosa, Norman Rinaldi, Raf & Cate



Alle nostre famiglie
che ci hanno insegnato a lavorare per il meglio,
che ci hanno permesso di volare in alto,
lontane ma sempre vicine.

E a Paolo, che ci supporta (o meglio sopporta)
nelle nostre pazzie.

INTRODUZIONE

Se qualche anno fa, quando postavamo le prime foto su Instagram, qualcuno ci avesse detto che ci avrebbero proposto di scrivere un libro su di noi, probabilmente saremmo scoppiati a ridere. Tutto è cominciato come un “gioco” e vedere che a poco a poco i risultati iniziavano ad arrivare, che i followers aumentavano e che le aziende ci contattavano è stata davvero una soddisfazione enorme.

E adesso eccoci qui: la nostra passione è diventata un lavoro vero e proprio e sapere che migliaia di persone ogni giorno aspettano i nostri contenuti ci riempie di gioia e di orgoglio (e anche un po' di ansia!).

In questo nostro libro ci siamo noi, a 360 gradi: c'è la nostra storia, ci sono le ricette e c'è, naturalmente, il fitness. Abbiamo voluto aprirci completamente, raccontando in queste pagine chi siamo, come siamo arrivati a fare quello che facciamo, quali sono stati i momenti di difficoltà e i traguardi raggiunti.

Troverete molte ricette: i nostri cavalli di battaglia, quelli che tanto avete apprezzato su Instagram, ma anche un po' di novità. Abbiamo cercato anche di rispondere alle domande che più spesso ci vengono poste, e quindi, quando trovate ingredienti “strani”, ve li raccontiamo e vi spieghiamo perché devono essere considerati, invece, del tutto normali.

E poi c'è la nostra storia di atleti, dalle prime iscrizioni in palestra alla nascita di questa enorme passione, che ci ha portato fino a competizioni di livello internazionale.





Insomma, se volete saperne di più sui 2foodfitlovers, qui troverete tutte le risposte!

Benvenuto a chi ci ha incontrati per la prima volta (magari proprio tramite questo libro) e grazie a chi ci segue già sui social e ha voglia di leggere ancora le nostre parole.

Buona lettura!

P. S. Ovviamente, se avete qualche domanda, sapete dove trovarci!

Raf & Cate



CAPITOLO 01

GLI INIZI



Ed eccomi qui. Ancora non ci posso credere di avere iniziato il liceo. Prime impressioni: la scuola mi piace, in classe siamo in pochi, ma mi sembrano tutti ragazzi simpatici. Sono contenta di avere scelto questo indirizzo "sperimentale" del liceo artistico: rispetto a quello tradizionale ha più materie, e sicuramente chimica e biologia non sono semplici, ma sono sicura che studiarle mi potrà aiutare in futuro... In fondo, per quanto abbia sempre amato disegnare e anche adesso mi interessi moltissimo la storia dell'arte, avere una formazione un po' più ampia non può che essere una cosa positiva, non si sa mai nella vita.

Aspetto negativo: il viaggio. Da Vasto a Termoli il pullman ci mette quasi quaranta minuti e la sveglia alle sei del mattino è davvero un incubo. Non riesco neanche a fare colazione, ho troppo sonno per pensare di mangiare. Però ho già fatto amicizia con gli altri "passeggeri" e tutto sommato ce la passiamo bene. Mi fanno troppo ridere, almeno non c'è da pensare al sonno! C'è anche una ragazza di Vasto che è in classe con me: all'inizio davvero non la sopportavo, sempre sulle sue e mai un sorriso. Adesso invece è molto più "sciolta", spesso in classe per raccontarmi qualcosa mi scrive dei messaggi sul libro!

Il pomeriggio arrivo a casa tardi, verso le due e mezza, con una fame immensa. Per fortuna mia madre mi fa trovare già il pranzo pronto! Per scuola, la mattina mio padre mi prepara sempre il panino con la ventricina, che sicuramente è abbastanza per reggere fino al pranzo (oltre a essere più casereccio rispetto alle merendine e alle pizzette che si comprano gli altri a ricreazione!). Mangio, mi riposo un po' e poi mi metto a fare i compiti. Per ora non ne abbiamo molti, ma adesso che cominciano interrogazioni e verifiche ci sarà sempre di più da studiare. Per fortuna ormai al mare non si va più, una tentazione in meno!

