

ESPIRITUAL CHEF

Javier Medvedovsky

La raw-evolución: cocinar y comer para nutrir el cuerpo, la mente y el alma.

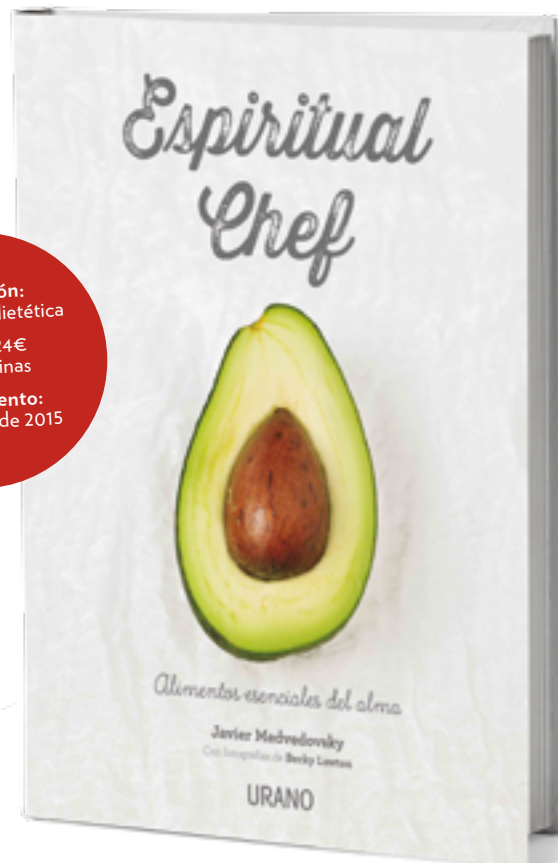
Javier Medvedovsky, uno de los grandes exponentes de la raw food en España y Latinoamérica, nos revela las recetas de sus originales creaciones y presenta la filosofía que rodea esta nueva tendencia gastronómica y vital, que cada día va ganando más adeptos.

Cambiar la forma de comer te transforma y, Javier Medvedovsky, la gran figura de la tendencia gastronómica *raw food* en nuestro país, así lo predica. Con este libro Javier, creador del proyecto *Espiritual Chef* y cocinero innovador, nos invita a conocer el movimiento de la **alimentación viva**, una dieta, medicina y filosofía de vida que aporta consciencia y amor al proceso de cocinar y comer.

La *alimentación viva* se basa en consumir los alimentos tal y como los ofrece la naturaleza, es decir, sin cocinar o, como mínimo, sin someterlos a grandes temperaturas, para preservar y potenciar los nutrientes. El resultado es un festival de sensaciones, texturas, sabores, colores, proteínas, vitaminas e intención positiva que eleva nuestra frecuencia vibratoria.

Aprende la filosofía, las técnicas, los secretos y más de sesenta recetas de *alimentación viva* que te transformarán a muchos niveles. Un lujo para el cuerpo y el alma, firmado por una de las grandes figuras de la tendencia *raw food* en España.

Colección:
Nutrición y dietética
P.V.P.: 24€
240 páginas
Lanzamiento:
noviembre de 2015



Javier Medvedovsky

Es la gran figura de la tendencia gastronómica *raw food* en nuestro país, creador del proyecto *Espiritual Chef* además de chef ejecutivo de El Café Blue Project de Barcelona. Javier obtuvo en 2001 el título de Oficial Gastronómico otorgado por el Instituto Argentino de Gastronomía de Buenos Aires. Estuvo trabajando en restaurantes de diversos estilos, desde tradicionales italianos, latinoamericanos y vascos, pasando por comedores de escuela, caterings o restaurantes de autor, hasta alcanzar locales de tres estrellas Michelin. Tras un problema de salud, empezó a interesarse por el mundo de la *raw food*, que se convirtió en su pasión y su sello. Hoy vive en Barcelona, donde está comprometido con la difusión de esta dieta tanto en el aspecto culinario como artístico y humano.



© Becky Lawton

“ Cuando optas por la alimentación viva, tu vida da un giro cuántico. Te sientes sano, optimista, conectado con la naturaleza y más cerca de lo divino. Tu cuerpo vibra y se estiliza, tu organismo se desintoxica, tu piel brilla, tu mente se activa, tu espíritu experimenta una conexión hasta entonces desconocida. Es mucho más que una moda, es una filosofía de vida que gana puntos día a día entre médicos, nutricionistas, cocineros, aficionados... ”

Javier Medvedovsky.

URANO

www.edicionesurano.com