

RAW FOOD ANTI-AGING

LA COCINA DE LA LONGEVIDAD: SALUD, VITALIDAD, CONSCIENCIA Y BELLEZA

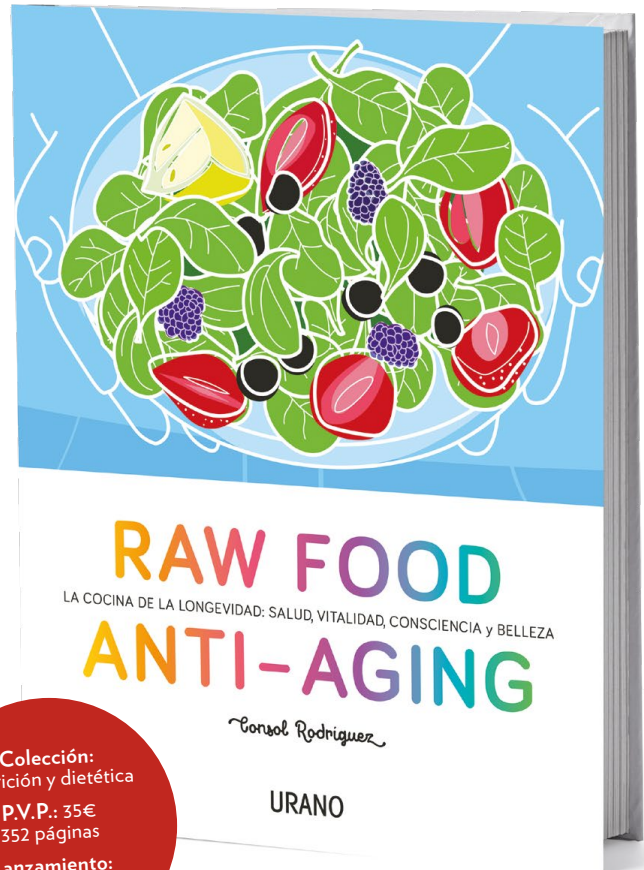
Consol Rodríguez

Consol Rodríguez, formadora de alimentación crudivegana, firma una de las obras más completas, amenas y rigurosas que se han publicado sobre *raw food* y nutrición anti-aging. Una propuesta apasionante y una auténtica revolución dietética que garantiza una vida sana y longeva.

El proceso de envejecimiento tiene lugar en el cuerpo a niveles muy distintos; los diferentes órganos y sistemas pueden envejecer en diferentes momentos y a diferentes velocidades. Así, podemos tener un corazón saludable y joven, y un sistema digestivo débil y no tan joven. **Pero es posible contribuir a ralentizar la velocidad del envejecimiento biológico por medio de una mejor alimentación y un estilo de vida saludable.**

La alimentación viva o movimiento *raw food* es una maravillosa herramienta para devolver al cuerpo la salud y la armonía. Consiste en consumir los alimentos de la forma menos elaborada posible, preferiblemente crudos, con el fin de aprovechar al máximo las propiedades de hojas, brotes, semillas, frutas, raíces o germinados. Lejos de ser repetitiva, la cocina viva constituye una experiencia rica y creativa que proporciona todas las vitaminas que necesita el organismo, los minerales en su forma original y los antioxidantes imprescindibles para una vida sana, vibrante, sostenible y rejuvenecedora.

Consol Rodríguez, incansable estudiosa de la alimentación viva, comparte en este libro los fundamentos fisiológicos, las herramientas y los secretos de la alimentación viva. Expone de manera clara tanto sus beneficios para nuestra salud como sus propiedades especiales para frenar el proceso del envejecimiento, desintoxicar nuestros sistemas y prevenir o incluso revertir peligrosas enfermedades degenerativas.



Colección:
Nutrición y dietética

P.V.P.: 35€
352 páginas

Lanzamiento:
abril de 2016

Esta es una obra tan rigurosa como seductora para todos aquellos que quieren acceder a su máximo potencial de salud y belleza, que incluye más de cincuenta recetas sencillas y superenergéticas.



© Johnny Richards

Consol Rodríguez

Es formadora de cocina crudivegana, artista visual, facilitadora de talleres creativos de *raw food* y autora del blog *Kijimuna's Kitchen*. *Recetas sencillas con alimentos vivos* (www.kijimunas-kitchen.com), en el que publica y comparte recetas crudiveganas y artículos relacionados con las propiedades curativas de los alimentos. Desde 2005 dedica gran parte de su tiempo a estudiar y, posteriormente, a difundir la cocina viva, en particular métodos sencillos, al alcance de todos, para prevenir la enfermedad y disfrutar de mayor calidad de vida.

URANO

www.edicionesurano.com