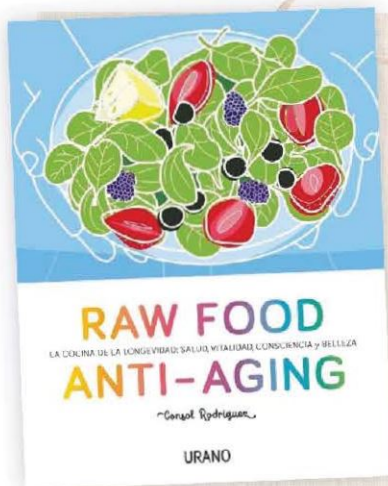


Libro  
del mes



## RAW FOOD ANTI-AGING

CONSOL RODRÍGUEZ  
Ed. Urano  
352 pág. • 35 €

## UNA GRAN INSPIRACIÓN PARA EL ESTILO DE VIDA RAW

La cocina de Consol Rodríguez se caracteriza por la pasión, el amor hacia los alimentos naturales y sanos, y la belleza. Los lectores de *Cuerpo-mente* pueden comprobarlo en los artículos que regularmente publica en esta revista. Las mismas virtudes se reflejan en cada página de su primer libro, don-

de Consol es la autora de los textos, las ilustraciones y las fotos. Escribe sobre la alimentación viva –basada en alimentos vegetales poco elaborados, preferiblemente crudos– con la convicción de quien ha experimentado en propia carne y espíritu sus efectos revitalizadores. Algunas de sus afirmaciones en

el terreno de la nutrición serán discutidas, pero seguro que las más de 50 recetas que propone van a recrearse en muchas cocinas. El libro termina con un capítulo dedicado a la cosmética (también con sus recetas). Puedes encontrar más recetas y artículos de Consol en el blog [www.kijimunas-kitchen.com](http://www.kijimunas-kitchen.com).