

KIJIMUNA'S KITCHEN RAW FOOD



Alimentación viva

Gracias a la alimentación viva 100% basada en plantas y a un cambio de estilo de vida, consiguió revertir una grave condición autoinmune hace ya más de 10 años. Desde entonces, combina su práctica profesional como artista y profesora con la divulgación de este estilo de vida a través de colaboraciones en diferentes escuelas y másters de alimentación natural y a través de colaboraciones con reconocidas publicaciones periódicas de salud y alimentación online e impresas.

CON CONSOL RODRÍGUEZ

Consol Rodríguez es autora y formadora de alimentación viva –organic vegan raw & living food– y cocina crudivegana; formada como Raw Food Chef y graduada en el Estilo de Vida y Protocolo Medicinal del Hippocrates Health Institute de Florida (Organic, Living Food, Plant-Based Nutrition and Lifestyle Medicine Protocol).

Es autora de los libros «Raw Food Anti-aging. La cocina de la longevidad, salud, vitalidad, consciencia y belleza» (Ediciones Urano, 2106) y de «Pan con queso y otras recetas 100% vegetales para un día a día consciente y vitalizante» (Ediciones Urano, 2018).

Tras sanar, inició su primer proyecto de divulgación a finales de 2009,

“Kijimuna’s Kitchen. Recetas sencillas con alimentos vivos” (www.kijimunas-kitchen.com),

donde publica y comparte recetas y otros artículos de interés relacionados con la alimentación viva y las propiedades curativas y medicinales de los alimentos; y posteriormente, su segundo blog “Pan con queso” (www.panconqueso.info).

De formación multidisciplinar, la creatividad y el arte son una parte imprescindible en su estilo de vida y así lo demuestra en sus libros y publicaciones, donde también es autora de la fotografía, el styling y las ilustraciones.

Por cortesía de Consol, os ofrecemos alguna de sus recetas.

Encontraréis una amplia explicación de cada una de ellas en su web. Bon appétit!

