

# Kijimuna's Kitchen Raw Food

# Alimentación viva

CON CONSOL RODRÍGUEZ

**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.**



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](http://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](http://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 appetit!*