

image not found or type unknown



Ama, come, vive, brilla

Elka Mocker

Fecha de publicación:

04/05/2022

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Un libro completísimo que abarca desde la filosofía que hay detrás de la alimentación saludable hasta cerca de 80 recetas para ponerla en práctica.

Elka Mocker sabe muy bien cuál es la diferencia entre *comer* y *alimentarse*: *comer* es el acto de masticar, tragar y saciarse; *alimentarse* es además un acto de amor. En este libro, nos invita a enamorarnos de una alimentación natural, de tendencia vegetal y libre de productos altamente procesados. Esta cocina limpia y respetuosa que apuesta por el producto fresco, ecológico y de temporada nos sirve de inspiración para incluir en nuestro día a día más platos vegetales que conquistarán tanto nuestro paladar como nuestra salud.

image not found or type unknown



Elka Mocker

Elka Mocker es graduada por el Institute for Integrative Nutrition de Nueva York, por el Instituto Ann Wigmore como educadora de salud con alimentos vivos y por la Matthew Kenney Culinary Academy como **chef especializada en alimentación vegetal**.

Hasta los treinta años se dedicó al mundo de la moda, el cine y la publicidad, pero una fuerte crisis existencial y de salud la llevó a romper con todo y a adoptar una nueva manera de entender y vivir la vida.

Desde entonces, su trabajo se centra en la **divulgación para recuperar nuestra conciencia, armonía, salud y capacidad de transformación a través del encuentro con la naturaleza** y la escucha interior. Su aproximación a la alimentación está inspirada en la naturaleza y en su convencimiento de que, en el alimento natural, así como en el respeto de los procesos de nuestra biología, está nuestra medicina.

Instagram: @ama.come.vive.brilla