

image not found or type unknown



# Nutrición natural

**Elka Mocker**

**Fecha de publicación:**

25/10/2023

**Sello Editorial:**

Lunweg Editores

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**

lescudero@planeta.es

Seis años después, regresa Elka Mocker con un libro sobre cocina saludable con el propósito de enseñarnos a convivir con la naturaleza.

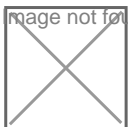
**Seis años después, regresa Elka Mocker con un libro sobre cocina saludable con el propósito de enseñarnos a convivir con la naturaleza.**

¿Cómo puede ser que, en una época de tanto progreso, los seres humanos cada vez estemos más enfermos y faltos de energía? Elka Mocker lo tiene claro: **todo en la naturaleza guarda un equilibrio, y debemos recuperarlo si queremos disfrutar de una buena salud.** Tras el éxito de su libro anterior, *Ama, come, vive, brilla*, la autora entabla en esta nueva obra una conversación con los lectores, a través de la cual les transmite todos sus conocimientos en materia de alimentación y desmenuza el camino del bienestar holístico.

Además de explicaciones y consejos sobre lo que resulta perjudicial o beneficioso para nuestro organismo, la parte principal consiste en una **guía de batch cooking, con listas de la compra, menús semanales y platos para cada estación del año**, todo bellamente fotografiado, para que sea fácil y agradable experimentarlo en el día a día. Asimismo, incluye una dieta depurativa y otras recetas que se pueden combinar con las propuestas anteriores.

Desde la necesidad de recuperar nuestra conexión con el alimento y de reducir el consumo de gluten, lácteos y azúcar hasta la importancia de prácticas como el descanso digestivo o el ayuno terapéutico, *Nutrición natural* constituye un verdadero **manual para convivir en armonía con nuestra esencia** y nuestro entorno.

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