



ZENKITCHEN

UN PICCOLO BUDDHA IN CUCINA



Podcast "Pillole di Cucina Naturale"

La nostra Jyoti, che collabora col Cad Bam proponendo a tutti noi corsi di cucina naturale, ci dà la possibilità di seguire i suoi consigli anche durante il periodo delle vacanze estive. Arrivano i podcast: li puoi ascoltare anche se sei in macchina, in treno oppure mentre stai cucinando!

Sono finalmente disponibili su #anchor e su #spotify le puntate di **"Pillole di Cucina Naturale"** andate in onda questo inverno e primavera su Radio Morpheus: una grande occasione per ascoltare consigli, ricette, espedienti per una cucina naturale sana e felice! Ed è completamente gratuito.

Dalla sezione "Attorno a Noi" della homepage del nostro sito web www.cadbam.it, cliccando sul bottone "Leggi tutto", avrete accesso all'interessantissimo contenuto del podcast di Jyoti. Da "Ottimizzare cucinando" a "Comfort food: come coccolarsi...", a "Come rendo i miei dolci più sani?", a "Alleati contro i virus: cosa faccio per prevenire": vi invitiamo ad ascoltare queste "pillole di saggezza" che vi saranno sicuramente utili per la vostra salute.

Per chi non conoscesse Jyoti, qualche info su di lei:

Dott.ssa Annunziata Jyoti Cardona, biologa nutrizionista, natural food chef, esperta in alimentazione naturale, autrice di www.zenkitchen.it, sito di cucina naturale a base 100% vegetale. La creatività e la passione per la preparazione di una nuova ricetta vengono supportate dalle conoscenze della scienza dell'alimentazione e integrate dal sapere in ambito di cucina naturale. Il risultato diventa non solo delizioso ma anche equilibrato e sano. La scelta di esplorare la cucina naturale "plant based" è dettata dalla personale passione per la "salute" del pianeta e di tutti gli esseri viventi, uomo compreso. Ha studiato come "Health Consultant" presso l'Istituto Macrobiotico di Lisbona. Jyoti collabora come chef nei gruppi di meditazione e crescita personale dove sostiene il processo interiore portando cura e energia attraverso il cibo. Offre consulenze alimentari personalizzate al fine di individuare gli errori alimentari nella dieta del cliente per riportare equilibrio e benessere al corpo. Da poco è uscito il suo libro (acquistabile anche a mezzo Cad Bam): **"ZENKITCHEN 108 ricette plant-based per una cucina naturale, sana e felice"** edito da Ginevra Bentivoglio Editoria.

Buon ascolto!