

Dra. Odile Fernández

# HÁBITOS QUE TE SALVARÁN LA VIDA

Cómo controlar la inflamación,  
los picos de glucosa y el estrés



**Fecha de publicación:**

17/11/2023

**Sello Editorial:**

Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Melissa Moreno Cabrera

**Email:** mmorenoc@planeta.com.mx



## Hábitos que te salvarán la vida

**Odile Fernández**

Vuelve la Dra. Odile Fernández con un libro revolucionario, lleno de sabiduría y consejos para prevenir enfermedades y ganar en salud y en longevidad.

**Vuelve la Dra. Odile Fernández con un libro revolucionario, lleno de sabiduría y consejos para prevenir enfermedades y ganar en salud y en longevidad.**

¿Qué podemos hacer para prevenir enfermedades? ¿Cómo se detectan las señales de alarma de nuestro cuerpo? La doctora Odile Fernández nos presenta este práctico y esclarecedor libro que te cambiará la vida: una guía para prevenir la inflamación, el cáncer, la depresión, las migrañas, la obesidad, las alergias alimentarias, los trastornos de la microbiota o las enfermedades autoinmunes.

Con ella aprenderemos a controlar los picos de azúcar —esos asesinos silenciosos que minan nuestra salud y controlan nuestro estado de ánimo— y qué pasos tenemos que seguir para reducir la inflamación y el estrés con una propuesta de menús y hábitos con los que conseguirás resultados extraordinarios.

## Odile Fernández

Odile Fernández (Granada, 1978) es médica de familia y madre de tres niños. En 2010 le diagnosticaron cáncer de ovario con múltiples metástasis. Tras sobreponerse al shock inicial y enfrentarse cara a cara a la posibilidad de morir, decidió buscar toda la información disponible sobre la relación entre la alimentación y el cáncer que pudiera ayudarla en su proceso. Fruto de esta experiencia fueron varios libros *bestseller*, como *Mis recetas anticáncer*, *Mi revolución anticáncer* o *Recetas para vivir con salud* (estos dos últimos publicados por Planeta). Desde entonces, la doctora Fernández se dedica en cuerpo y alma a seguir estudiando la relación estrecha entre alimentación, hábitos de vida y prevención de enfermedades. Asimismo, imparte talleres por toda España.