

Dra. Odile Fernández

HÁBITOS QUE TE SALVARÁN LA VIDA

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



Fecha de publicación:

15/01/2024

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



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

La doctora Odile Fernández nació en 1978 en Granada. Es médica especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y posgrado en Medicina Preventiva y Salud Pública. También es madre de tres hijos y sobreviviente de cáncer. Divulgadora científica y conferenciante internacional, es además autora del bestseller Mis recetas anticáncer. Su objetivo, a través de sus libros y su blog, es proporcionar a sus lectores herramientas e información veraz para que ellos mismos se conviertan en los verdaderos protagonistas de su vida y de su salud.

Para saber más: www.misrecetasanticancer.com