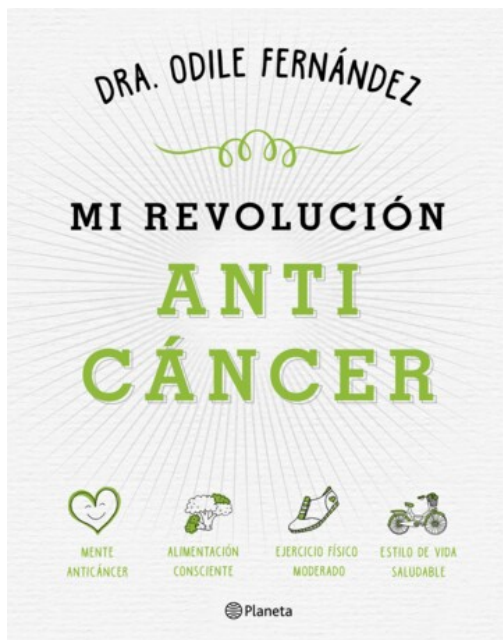




Mi revolución anticáncer

Odile Fernández

Un libro emotivo, lleno de positivismo y buenos consejos para afrontar el cáncer.

Este libro va a quitarle el estigma negativo a la palabra cáncer: cáncer no es igual a muerte, dolor o sufrimiento. Este libro va a dar esperanza: por eso tiene una cara amable y positiva que va a hacer que a las personas que lo lean les salga una sonrisa desde el primer minuto. Las personas que estén deprimidas o nerviosas por la quimio van a encontrar páginas donde recuperar la sonrisa. Hay páginas que solo servirán para ser arrancadas y soltar la rabia, otras para garabatear con fuerza y así eliminar la ira, mientras que otras se dedicarán simplemente a colorear para relajarse y encontrar la inspiración que todos necesitamos en nuestras vidas. Mi revolución anticáncer es un libro práctico y novedoso. Una mezcla de libro de autoayuda con actividades, pero con todo el rigor científico detrás:

- Alimentación consciente: incorpora pautas alimenticias para generar hábitos saludables en tu vida, con recetas fáciles de cocinar.
- Estilo de vida saludable: di no al tabaco, protégete adecuadamente del sol, elige cosmética segura...
- Ejercicio físico moderado: practica el ejercicio moderado y el yoga para todos, con enlaces a vídeos donde se explican las posturas y con audios de meditación grabados por la propia autora.
- Mente anticáncer: cultiva tu paz interior para conseguir ser un poquito más feliz y para sobrellevar mejor los malos momentos.

Fecha de publicación:

24/01/2017

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Odile Fernández

Odile Fernández (Granada, 1978) es médico 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 publicó varios libros de grandísimo éxito como *Mis recetas anticáncer*, *Mi revolución anticáncer*, *Recetas para vivir con salud* o *Hábitos que te salvarán la vida* (estos tres últimos publicados por Planeta). Desde entonces, la doctora Fernández se dedica en cuerpo y alma a seguir estudiando la relación estrecha entre la alimentación, los hábitos de vida y la prevención de enfermedades, e imparte talleres por todo el país. También es fundadora de OFM Health.

@misrecetasanticancer

<https://www.ofm-health.com/>