Image not found or type unknown

Recetas para vivir con salud

Odile Fernández

La doctora Odile Fernández nos ofrece un libro lleno de sabiduría y recetas para vivir una vida más saludable, más larga y más feliz.

El objetivo de este libro es enseñarte a comer sano con el deseo de mejorar tu salud, tu calidad de vida, prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares o la depresión y mejorar tu bienestar emocional. El dicho «somos lo que comemos» es cierto, y en este libro descubrirás los tres pilares fundamentales para conseguir una alimentación saludable:
1. La cocina de la felicidad.
2. La cocina anticáncer.
3. La cocina de la larga vida.

Salud y sabor no están reñidos, por eso en este libro podrás disfrutar de deliciosas recetas basadas en esta alimentación creadas con mimo y esmero por grandes chefs españoles: Ferran Adrià, Karlos Arguiñano, Joan y Jordi Roca, Susi Díaz, Alma Obregón, Ángel León, Lala Kitchen, José Andrés, Andoni Luis Aduriz, Carme Ruscadella, Enrique Sánchez, Martín Berasategui…
Todos los chefs han creado las recetas de este libro de manera desinteresada y han sacado lo mejor de sus fogones para que la alta cocina pueda estar en tu mesa de forma saludable. ¿Estás preparado para un viaje hacia la salud a través de la cocina y los fogones? ¡Vamos allá!

Con las aportaciones de Ferrán Adrià, Andoni Luis Aduriz, José Andrés, Karlos Arguiñano, Juan Mari y Elena Arzak, Martín Berasategui, Rodrigo de la Calle, Teresa Carles, Yayo Daporta, Susi Díaz, Lucía Gómez, Ángel León, Elka Mocker, Alma Obregón, Joana Pararols, Joan i Jordi Roca, Consol Rodríguez, Paco Roncero, Nuria Roura, Carme Ruscalleda y Enrique Sánchez.

Fecha de publicación:
30/01/2018

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email:
isantos@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lfranch@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Telefóno: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima
Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
fsantana@planeta.es

Image not found or type unknown

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 fueron varios libros superventas 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 e imparte talleres por todo el país.