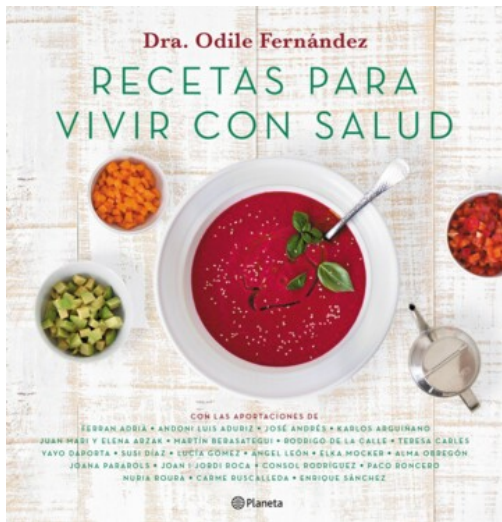




Recetas para vivir con salud

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.

Fecha de publicación:
30/01/2018

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: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

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.



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/>