

Dra. Odile Fernández

HÁBITOS QUE TE SALVARÁN LA VIDA

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



Fecha de publicación:
14/01/2026

Sello Editorial:
Booket

Contacto de prensa



Hábitos que te salvarán la vida

Odile Fernández

Un libro revolucionario, lleno de sabiduría y consejos para prevenir enfermedades y ganar en salud y longevidad.

Un libro revolucionario, lleno de sabiduría y consejos para prevenir enfermedades y ganar en salud y 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.

Un libro revolucionario lleno de sabiduría y consejos para prevenir enfermedades y ganar en salud y longevidad.

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/>