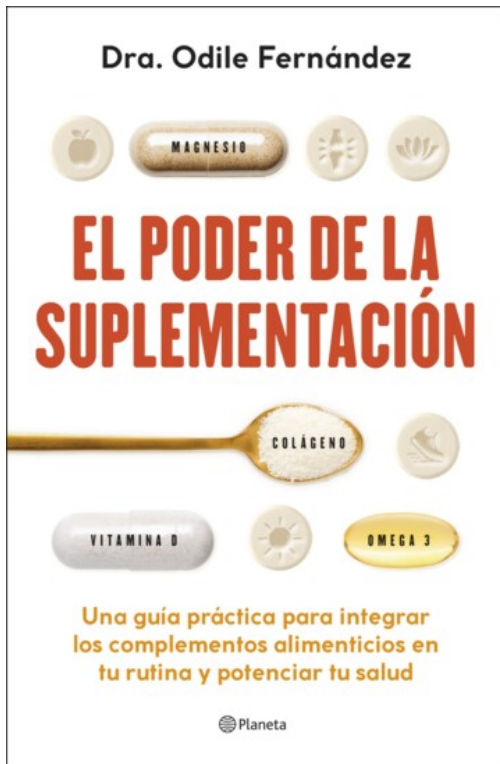




El poder de la suplementación

Odile Fernández

Un libro esencial para construir un estilo de vida saludable más allá de cualquier pastilla.

Un libro esencial para construir un estilo de vida saludable más allá de cualquier pastilla.

Cuando andamos escasos de vitaminas, minerales u otros compuestos naturales, la alimentación por sí sola no basta, por lo que necesitamos tener a los suplementos alimenticios como buenos aliados. Pero ¿cómo saber cuál es el más adecuado para nuestra salud?

En un mundo tan saturado de opciones, hay productos de excelente calidad y otros que pueden ser ineficaces y hasta perjudiciales. Por eso urgen voces como la de la Dra. Odile Fernández que, desde la evidencia científica, nos enseña cómo podemos **integrar con éxito los suplementos en nuestra rutina** sin descuidar unos buenos hábitos. Descubriremos cuáles nos aportan más vitalidad y cuáles mejoran nuestra **microbiota** o cuidan nuestra **salud mental**, sin olvidar los complementos clave para afrontar la menopausia, el envejecimiento o enfermedades como el cáncer desde una mirada integrativa.

Fecha de publicación:

11/02/2026

Sello Editorial:

Editorial Planeta

En definitiva, **un libro indispensable para construir un estilo de vida saludable más allá de cualquier pastilla.**

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



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/>