

DRA. ODILE FERNÁNDEZ

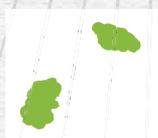


MI REVOLUCIÓN

ANTI
CÁNCER



MENTE
ANTICÁNCER



ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



EJERCICIO FÍSICO
MODERADO



ESTILO DE VIDA
SALUDABLE

DRA. ODILE FERNÁNDEZ



MI REVOLUCIÓN

ANTI
CÁNCER



ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE



EJERCICIO FÍSICO
MODERADO



MENTE
ANTICÁNCER



ESTILO DE VIDA
SALUDABLE

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Odile Fernández, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Diseño, maquetación, ilustraciones e infografías del interior: Antònia Arrom / www.dandelialibros.net

Ilustraciones del interior: © Antònia Arrom / www.dandelialibros.net y © Nuria Ruibal / www.nuriaruibal.com

Nota: el contenido de este libro no sustituye la opinión de ningún médico, ni pretende desprestigiar ningún tratamiento oficial

Primera edición: enero de 2017

Depósito legal: B. 24.356-2016

ISBN: 978-84-08-16519-4

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

★ Presentación	11
★ ¿Quién soy?	11
★ ¿Cómo usar este libro?	13
★ ¿Nos conocemos un poco más?	18
★ Hacia una vida anticáncer.....	21
★ Mente anticáncer	29
★ Alimentación consciente	93
★ Ejercicio físico moderado.....	161
★ Estilo de vida saludable	173
★ Rituales para sentirte mejor	195
★ Rituales para los días en que estás enfadado o sientes ira...	197
★ Rituales para deshacerte de las emociones negativas.....	201
★ Rituales para los momentos de estrés y ansiedad.....	209
★ Rituales para los días en que estás triste o desanimado.....	216
★ Rituales para superar el miedo y conseguir el éxito.....	226
★ ¿Tienes cáncer? Estas actividades son para ti.....	241
★ 28 retos para prevenir el cáncer	267
★ Testimonios	270
★ Tu revolución anticáncer	278
★ Agradecimientos	283
★ Bibliografía	285

HACIA UNA VIDA
ANTICÁNCER



LOS CUATRO PILARES
PARA
UNA VIDA
ANTICÁNCER

1. MENTE ANTICÁNCER



2. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



3. EJERCICIO FÍSICO MODERADO



4. ESTILO DE VIDA SALUDABLE



22 RITUALES -- PARA UNA -- VIDA anticáncer

1



MANTÉN UN PESO
saludable

2



Muévete más,
30 min
al día

3



NO FUMES

4

Reduce el
CONSUMO
de ALCOHOL



7

COME
"ECO"

6



CONSUME
600 GRAMOS
DE FRUTA Y
VERDURA AL DÍA

5

COME SANO Y SIGUE
UNA ALIMENTACIÓN
BASADA EN
VEGETALES



8

REDUCE LA
CARNE ROJA
Y PROCESADA

9



CONSUME
MENOS SAL

10

Reduce LOS
↓ LÁCTEOS ↓



11 PASA
MÁS
TIEMPO CON
TU FAMILIA
Y AMIGOS

12
DUERME
7-8
HORAS

13
Toma el sol
 20
MIN
Todos los días

16
APRENDE A MANEJAR
EL ESTRÉS CRÓNICO

SI ERES MADRE,
AMAMANTA A TUS
HIJOS MÁS DE 6
MESES



14 Elige
cosméticos
libres de
tóxicos

15

17

 SÉ MÁS
ESPIRITUAL

18

MEDITA 10
MINUTOS AL DÍA

19

PRACTICA
YOGA 

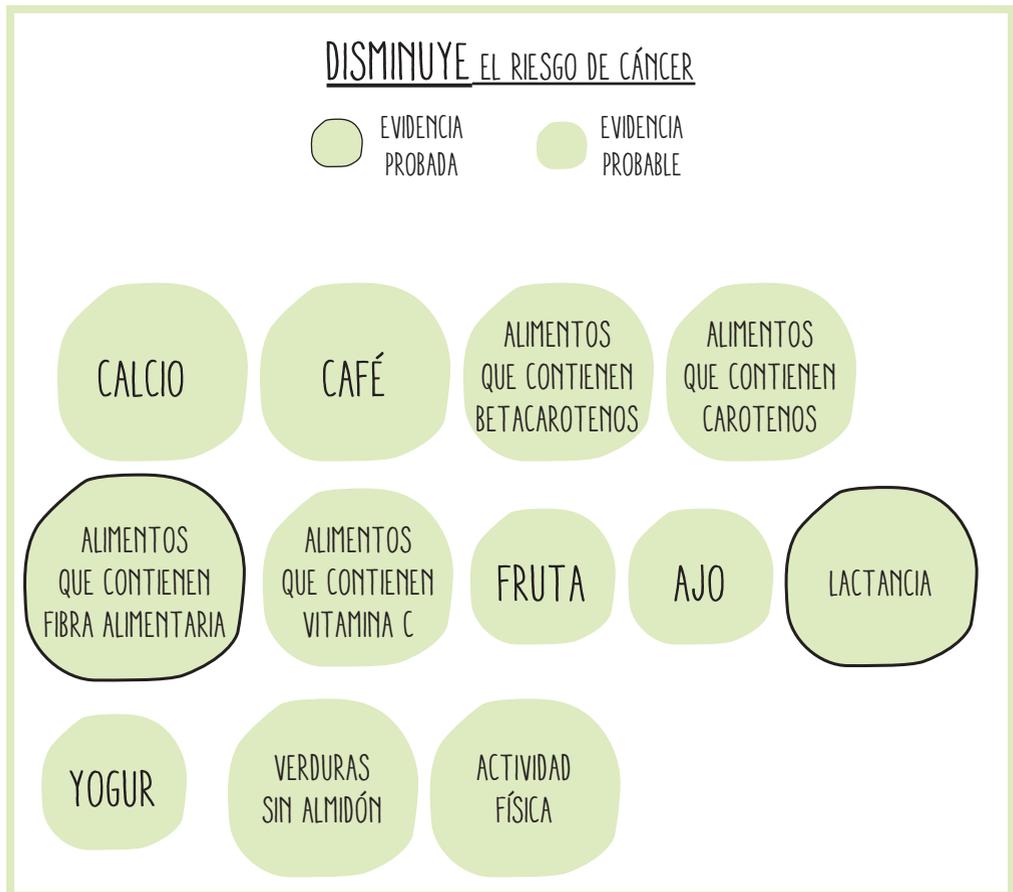
SI ERES SUPERVIVIENTE
DE CÁNCER
22 SIGUE ESTAS
RECOMENDACIONES
PARA PREVENIR LA
RECIDIVA

21
AYUDA
A LOS
DEMÁS

20 
TRATA A LOS
DEMÁS Y A TI MISMO
CON COMPASIÓN
Y BONDAD

Factores que aumentan o disminuyen el riesgo de padecer cáncer

Cada día tenemos más evidencias de cuáles son los factores ambientales que influyen en el riesgo de padecer cáncer:





INCREMENTA EL RIESGO DE CÁNCER



EVIDENCIA
PROBADA



EVIDENCIA
PROBABLE

AUMENTO
DE PESO

BEBIDAS
ALCOHÓLICAS

CONSUMO DE
SUPLEMENTOS
DE BETACAROTENOS

EXCESO DE
GRASA CORPORAL

DIETAS DE ALTA
CARGA GLUCÉMICA

CARNE PROCESADA
Y EMBUTIDO

CARNE ROJA