

DRA. ODILE FERNÁNDEZ



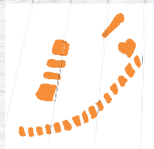
LA MEVA REVOLUCIÓ

ANTI CÀNCER

Columna



ALIMENTACIÓ
CONSCIENT



EXERCICI FÍSIC
MODERAT



MENT
ANTICÀNCER



ESTIL DE VIDA
SALUDABLE

DRA. ODILE FERNÁNDEZ



LA MEVA REVOLUCIÓ

ANTI CÀNCER



MENT
ANTICÀNCER



ALIMENTACIÓ
CONSCIENT



EXERCICI FÍSIC
MODERAT



ESTIL DE VIDA
SALUDABLE

Columna

Títol original: *Mi revolución anticáncer*

Primera edició: gener del 2017

© Odile Fernández, 2017

© de la traducció: Núria Parés Sellarès, 2017

© Editorial Planeta, S.A., 2017

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U., 2017

Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

www.columnaedicions.cat

Disseny, maquetació, il·lustracions i infografies de l'interior: Antònia Arrom / www.dandelial.net

Il·lustracions de l'interior: © Antònia Arrom / www.dandelial.net i © Nuria Ruibal /

www.nuriaruibal.com

ISBN: 978-84-664-2207-9

Dipòsit legal: B. 24.774-2016

Imprès a: Egedsa

NOTA: El contingut d'aquest llibre no substitueix l'opinió de cap metge, ni pretén desprestigiar cap tractament mèdic oficial.

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ELS QUATRE PUNTALS PER A UNA VIDA ANTICÀNCER

1. MENT ANTICÀNCER



2. ALIMENTACIÓ CONSCIENT



3. EXERCICI FÍSIC MODERAT



4. ESTIL DE VIDA SALUDABLE



22 RITUALS —PER A UNA— VIDA anticàncer

1



MANTÉN UN PES
saludable

2



Mou-te més,
30 min
al dia

3



NO FUMIS

4

Redueix el
CONSUM
d'ALCOHOL



7

MENJA
"ECO"

6



CONSUMEIX 600
GRAMS DE FRUITA
I VERDURA AL DIA

5

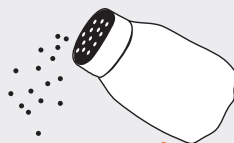
MENJA SA I SEGUEIX
UNA ALIMENTACIÓ
BASADA EN
VEGETALS



8

REDUEIX EL
CONSUM
DE CARN
VERMELLA
I PROCESSADA

9



CONSUMEIX
MENYS SAL

10

Redueix els
↓ PRODUCTES ↓
LACTIS



11 PASSA
MÉS
TEMPS AMB
LA FAMÍLIA
I AMICS

12
DORM
7-8
HORES

13
Pren el sol
 20
MIN
tots els dies

16
APRÈN A GESTIONAR
L'ESTRÈS CRÒNIC

SI ETS MARE,
ALLETA ELS TEUS
FILLS MÉS DE
6 MESOS
 15

14 Utilitza
cosmètics
lliures de
tòxics

17
 SIGUES MÉS
ESPIRITUAL

18
MEDITA 10
MINUTS AL DIA

19
PRACTICA
IOGA 

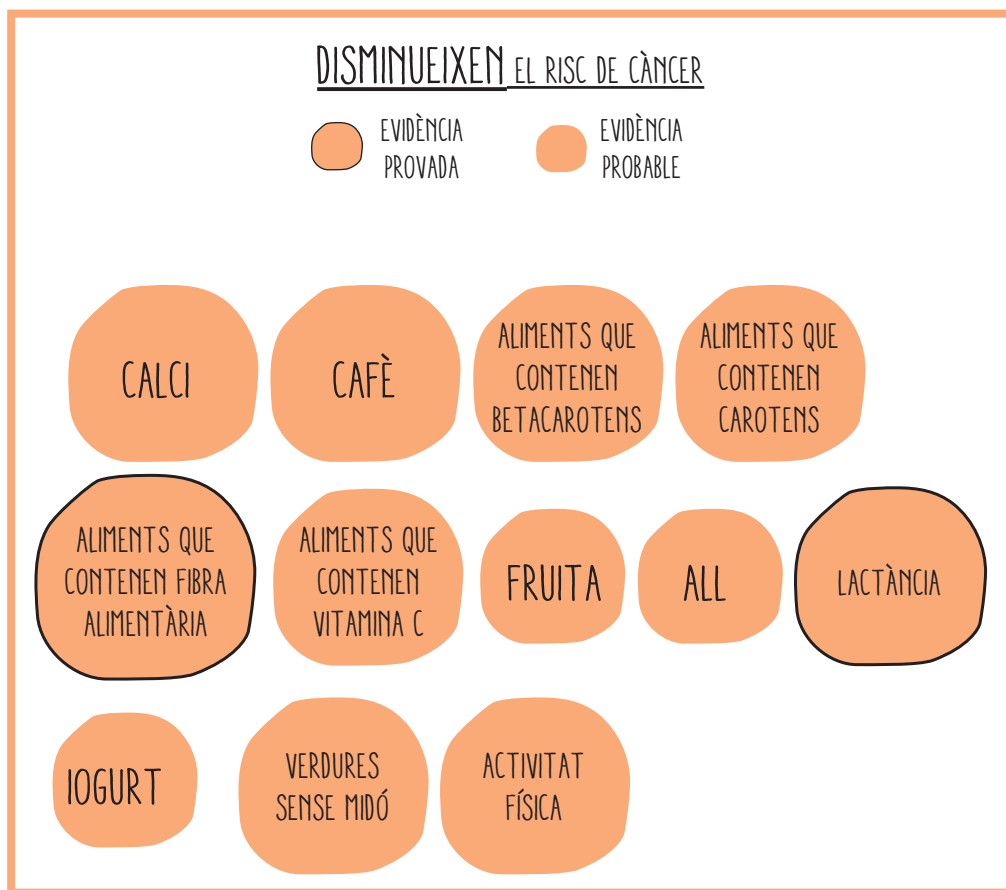
SI ETS SUPERVIVENT
D'UN CÀNCER,
SEGUEIX AQUESTES
RECOMANACIONS
PER PREVENIR LA
RECIDIVA
22

21
AJUDA
ELS
ALTRES

20 
TRACTA ELS ALTRES
I A TU MATEIX
AMB COMPASSIÓ
I BONDAT

Factors que disminueixen o augmenten el risc de patir un càncer

Cada dia hi ha més evidències de quins són els factors ambientals que influeixen en el risc de patir un càncer:





AUGMENTEN EL RISC DE CÀNCER



EVIDÈNCIA
PROVADA



EVIDÈNCIA
PROBABLE

AUGMENT
DE PES

BEGUDES
ALCOHÒLIQUES

CONSUM DE
SUPLEMENTS
DE BETACAROTENS

EXCÉS DE
GREIX CORPORAL

DIETES D'ALTA
CÀRREGA GLUCÈMICA

CARN
PROCESSADA
I EMBOTIT

CARN
VERMELLA