DORMIR, PARA VIVIR MÁS Y MEJOR



Gregorio Mora

SINOPSIS

Dormir no es solo descansar. Es el proceso biológico sobre el que se construyen la salud, la energía, el rendimiento mental y la longevidad. Sin embargo, millones de personas siguen intentando mejorar su descanso con consejos genéricos que ignoran una realidad fundamental: cada persona duerme de forma diferente.En este libro, Gregorio Mora acerca la ciencia del sueño a la vida cotidiana mediante una combinación de experiencia personal, evidencia científica y herramientas prácticas. Explica por qué descansar bien no depende únicamente de cuántas horas dormimos, sino también de cuándo lo hacemos, de la calidad del sueño y de cómo este se adapta a nuestra biología individual. A lo largo de estas páginas descubrirás cómo funciona realmente el sueño, qué factores de la vida moderna están alterando nuestro descanso y por qué las soluciones universales rara vez ofrecen resultados duraderos. Además, conocerás el papel de la cronobiología y la importancia del cronotipo, aprendiendo a alinear tus hábitos con tu reloj biológico para dormir mejor y vivir con más energía.Una obra que combina una historia personal inspiradora, ciencia rigurosa y estrategias fáciles de aplicar para comprender por qué el sueño es, probablemente, el pilar más infravalorado de la salud. Porque cuando entiendes cómo funciona tu descanso, mejoras mucho más que tus noches: transformas tu calidad de vida....

Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
EAN	9791387775544
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	230x155x14 mm.
Peso	312
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/10/2026