Cómo dormir como un cavernícola



Van de Laar, Merijin

SINOPSIS

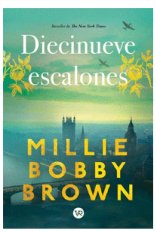
La dieta paleo es uno de los estilos de vida más de moda en el mundo. Hay teorías que sostienen que comer y hacer ejercicio como nuestros antepasados prehistóricos nos permite vivir más tiempo, con más salud y bienestar. Pero, ¿y si no fuera lo que hacían los hombres de las cavernas durante el día lo que les hacía estar sanos? ¿Y si el verdadero secreto está en imitar lo que hacían por las noches? En Cómo dormir como un cavrnícola, el científico del sueño Merijn van de Laar explica los antiguos orígenes de nuestro sistema de sueño y cómo podemos dormir mejor sin necesidad de volver a las cavernas.

Los lectores aprenderán:

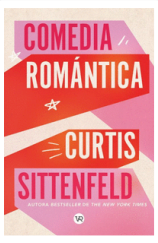
- Por qué el insomnio supuso una ventaja evolutiva.
- Cómo funcionan los ciclos REM y del sueño.
- Por qué los viajes causan estragos en nuestros relojes internos.
- Cómo utilizaban los hombres de las cavernas los estimulantes, y cómo afectan al sueño sustancias que van desde la cafeína a la cocaína.
- Cómo transformar las pesadillas en sueños lúcidos.
- ¿Son realmente necesarias ocho horas de sueño cada noche?...

Editorial	VR EUROPA (UDL)
Materia	SALUD - BIENESTAR
Colección	VR
EAN	9791387601041
Status	Disponible
Páginas	328
Tamaño	155x230x24 mm.
Peso	484
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	05/05/2025

Títulos relacionados



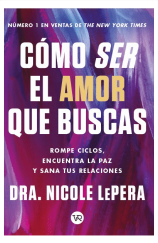
DIECINUEVE ESCALONES
BOBBY BROWN, MILLIE



COMEDIA ROMANTICA
SITTENFELD, CURTIS



MAS QUE UNA POSIBILIDAD
YARROS, REBECCA



COMO SER EL AMOR QUE BUSCAS
LEPERA, NICOLE