

## 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 cavernícola*, 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:



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

- 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?...

### Títulos relacionados



CLUB DE LAS SIETE EN PUNTO, EL  
IRELAND, AMELIA



NO ESTAS EN LA LISTA  
ESPACH, ALISON



VIVIR SIN INFLAMACION  
CAPELLA, CRISTINA