

## 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:

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

- VR EUROPA (UDL) 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



DIECINUEVE ESCALONES BOBBY BROWN, MILLIE



COMEDIA ROMANTICA SITTENFELD, CURTIS



MAS QUE UNA POSIBILIDAD YARROS, REBECCA



COMO SER EL AMOR QUE BUSCAS LEPERA, NICOLE