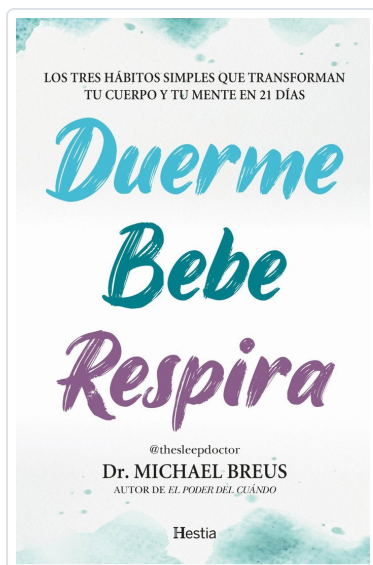


## DUERME, BEBE, RESPIRA



**Michael Breus**

### SINOPSIS

¿Y si la clave para recuperar la salud residiera en lo más elemental? El doctor Michael Breus demuestra que tres acciones cotidianas —dormir, hidratarse y respirar— pueden transformar el bienestar cuando se realizan de forma óptima.

La sociedad actual se centra en dietas complejas, suplementos y rutinas de ejercicio extenuantes, pero pasa por alto lo fundamental. La falta de sueño reparador, la respiración superficial y la hidratación insuficiente son problemas generalizados que determinan los niveles de energía, el peso corporal, el estado anímico y el rendimiento cognitivo.

El doctor Michael Breus, una de las voces más reconocidas en medicina del sueño, ha desarrollado un método revolucionario basado en la investigación científica más reciente y en décadas de experiencia clínica. En «Duerme, bebe, respira» propone un cambio de perspectiva: en lugar de añadir más obligaciones a la rutina diaria, se trata de optimizar lo que ya se hace de forma automática.

Su programa de tres semanas se estructura en pautas concretas y fundamentadas, diseñadas para integrarse de manera progresiva en la vida cotidiana. El enfoque del doctor Breus parte de la premisa de que las mejoras sostenibles en la salud no provienen de cambios radicales, sino de ajustes consistentes en los hábitos más básicos.

El doctor Breus demuestra que la medicina más efectiva no siempre es la más compleja, y que prestar atención a lo fundamental puede ser más revolucionario que cualquier innovación tecnológica....



**Editorial** HESTIA (DISBOOK)

**Materia** DIETETICA-  
NUTRICION-  
HOMEOTERAPIA-  
ALIMENTACION

**Colección** HESTIA

**EAN** 9791387852146

**Status** Disponible

**Páginas** 320

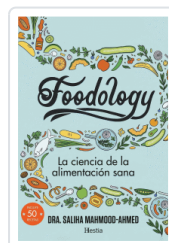
**Tamaño** 15x23x0 mm.

**Peso** 398

**Precio (Imp. inc.)** 24,95€

**Fecha de lanzamiento** 23/01/2026

### Títulos relacionados



**FOODOLOGY  
CIENCIA DE LA  
ALIMENTACION  
SANA**  
MAHMOOD AHMED,  
SALIHA



**COMO TENER  
GATO Y NO  
TIRARLO POR LA  
VENTANA**  
GARCIA CARABALLO,  
SANTIAGO



**COMER PARA  
GANAR GUIA  
DEFINITIVA  
NUTRICION  
DEPORTIVA**  
MATA, FERNANDO



**REJUVENECE  
COMIENDO**  
CACHAFEIRO, MARÍA  
JOSÉ