

VAMOS A DORMIR



Elena Urrestarazu Bolumburu

SINOPSIS

Dormir bien es una de las necesidades más universales y, al mismo tiempo, una de las que más dudas y mitos despierta. En la consulta de sueño, los pacientes no solo buscan soluciones a sus problemas, sino también respuestas a preguntas que llevan décadas circulando: ¿de verdad necesitamos dormir ocho horas? ¿Las siestas son buenas o malas?

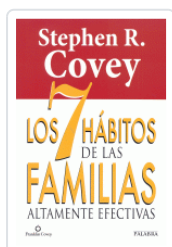
Este libro nace precisamente de esas inquietudes que escuchamos a diario en nuestra práctica clínica. Como neurólogas y neurofisiólogas especializadas en sueño, hemos recopilado los mitos más frecuentes y los hemos confrontado con la ciencia actual, a través de un objetivo claro: desmontar falsas creencias y ofrecer explicaciones sencillas, basadas en la evidencia, que ayuden a entender cómo funciona el sueño y qué podemos hacer para cuidarlo.

Vamos a dormir. Mitos y verdades es una guía cercana y rigurosa pensada para todo aquel que quiera mejorar la calidad de su descanso....

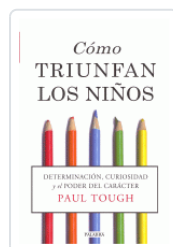


Editorial	EDICIONES PALABRA, S.A.
Materia	AUTOAYUDA-NEW AGE
Colección	EDUCACION Y FAMILIA
EAN	9788413685687
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	210x140x9 mm.
Peso	240
Precio (Imp. inc.)	14,90€
Fecha de lanzamiento	20/03/2026

Títulos relacionados



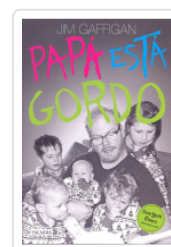
7 HABITOS DE LAS
FAMILIAS
ALTAMENTE
EFECTIVAS
COVEY, STEPHEN R.



COMO TRIUNFAN LOS NIÑOS TOUGH. PAUL



ATADURAS QUE
LIBERAN
WARNER, C. TERRY



PAPA ESTA GORDO
GAFFIGAN, JIM