Image not found or type unknown

Dormir

Nick Littlehales

De la mano del *coach* de, entre otros, Cristiano Ronaldo, llega el método definitivo para acabar con el insomnio y conseguir un cuerpo y mente siempre despiertos.

¿Por qué es bueno dormir en múltiplos de 90 minutos? ¿Qué cantidad de agua podemos beber antes de ir a la cama?

Pasamos una tercera parte de nuestras vidas entre sábanas. Los que tienen suerte, durmiendo, pero muchos otros dando vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño.

Las horas de descanso tienen un efecto directo en nuestro rendimiento. Nuestro estado de ánimo, humor, motivación y desempeño están condicionados por nuestro tiempo de reposo.

Toca poner fin al insomnio, y de ello se encarga alguien que ha pasado décadas asesorando a la élite del deporte a adaptarse a su mapa del ciclo de sueño.

Fecha de publicación:
14/03/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email:
isantos@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Telefóno: 93 492 89 06

Email:
emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email:
fsantana@planeta.es

Image not found or type unknown

Nick Littlehales

Lleva tres décadas asesorando a algunos de los grandes nombres y equipos del deporte internacional, tales como Cristiano Ronaldo, el Manchester United, el Real Madrid, Bradley Wiggins, el Sky Team o el equipo ciclista de Gran Bretaña. Su objetivo es ayudarlos a mejorar su rendimiento gracias a cambios en sus hábitos del sueño. Antes de convertirse en *coach*, fue jugador de golf profesional y director de *marketing* y ventas del grupo Slumberland.