



Los relojes de tu vida

Marta Garaulet

La doctora Marta Garaulet, una de las especialistas mundiales en cronobiología, nos explica en qué consiste esta ciencia y cómo nos puede ayudar a mejorar nuestros hábitos para vivir de una forma más sana y feliz.

¿Cuántas veces la lectura de un texto complicado te resulta mucho más fácil por la mañana que por la noche, o viceversa? ¿Has notado que muchas veces por la mañana te sientes alegre y que tres horas después experimentas una profunda tristeza sin razón aparente? Con el nuevo libro de la doctora Garaulet descubrirás los relojes de tu vida y sabrás a qué hora debes realizar unas acciones u otras para disfrutar de una salud plena.

Fecha de publicación:
03/10/2017

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Marta Garaulet

Marta Garaulet es catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia y Scientist del Brigham and Women's Hospital de la Universidad de Harvard. Nutricionista e investigadora española, es conocida nacional e internacionalmente por su investigación en cronobiología y obesidad.