



# Los 7 hábitos para dormir bien

## Ana Muñoz

La máxima representante de ASMR en nuestro país, nos da las claves para dormir mejor y conseguir una mayor relajación en nuestro día a día.

Ana Muñoz, la máxima representante del ASMR (Respuesta Sensorial Meridiana Autónoma) en España, nos presenta su primer libro. En él descubriremos siete sencillos hábitos para cuidarnos y dormir mejor. Este es un libro pensado para relajar y reducir la ansiedad y el estrés.

Esta obra presenta un método en el que el lector practica durante tres días, sencillos hábitos que le ayudarán a llevar una vida mucho más tranquila. Estos hábitos incluyen sonidos relajantes, como el ASMR, masajes, desconexión digital, reducción de bebidas energéticas o con cafeína o practicar ejercicio.

A lo largo del libro se incluirán espacios para que el lector pueda completar sencillos ejercicios y ver la evolución de su estado de ánimo, y de la calidad de su sueño y descanso una vez han empezado aplicar los consejos y trucos de Ana.

### Fecha de publicación:

19/09/2019

### Sello Editorial:

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordon@planeta.es

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es

## Ana Muñoz

**Ana Muñoz** es violinista y actualmente está realizando un doctorado sobre miedo escénico. Hace tres años inició un canal de YouTube sobre ASMR. A día de hoy es la **mayor representante de esta modalidad de vídeos en nuestro país.**