

image not found or type unknown



Respira

James Nestor

Fecha de publicación:

13/01/2021

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.

«Si respiras, necesitas leer este libro.» Wallace Nichols

«Un libro transformador que va a cambiar completamente la manera en la que pensamos en nuestro cuerpo y nuestra mente.» Joshua Foer

¿Sabías que de las 5.400 especies de mamíferos somos la única que tiene los dientes torcidos? Hace 150 años el ser humano dejó de masticar, y con ello no solo se inició un proceso de deformación de nuestras mandíbulas, sino que empezamos a respirar por la boca en lugar de por la nariz.

En este apasionante libro, que ya ha seducido a millones de lectores en todo el mundo, descubriremos que los humanos llevamos cerca de dos siglos involucionando y las graves consecuencias que ello tiene en nuestra salud física y mental. Aprenderemos cómo podemos revertir esta situación y acabar para siempre con los problemas de sueño, ronquidos y dolor de espalda, reducir el estrés, disfrutar más del sexo y prevenir el envejecimiento.

No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas; da igual que seas joven, fuerte e inteligente. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.

image not found or type unknown



James Nestor

James Nestor es periodista y escribe para medios como *Outside*, *Scientific American*, *The Atlantic*, *Dwell* y *The New York Times*. Es autor de varios libros, entre ellos *En las profundidades*, libro de ciencia del año en Amazon y finalista del premio PEN/ESPN, y *Respira*, que se ha convertido en un éxito de venta internacional. Es colaborador de distintos programas de televisión y vive en San Francisco, California.