

image not found or type unknown



Apágate, insomnio

Marcello Soi

Fecha de publicación:

09/02/2022

La guía definitiva para que nada te quite el sueño.

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

Email:

lescudero@planeta.es

El **descanso nocturno** es uno de los pilares fundamentales de nuestro **bienestar** e incide directamente en nuestra salud, estado de ánimo y motivación. Marcello Soi expone los peligros de dormir mal y los errores más habituales que cometemos en nuestra vida diaria, y propone afrontarlos y empezar a resolverlos a través de cuatro herramientas clave —los **hábitos de vida** (entre ellos, la **alimentación**), la **suplementación**, la **salud digestiva** y la **reducción del estrés**—, abordadas desde el enfoque de la psiconeuroinmunoendocrinología (**PNIE**).

Con esta guía aprenderás a **adaptar tu dieta y tus hábitos** para **favorecer el descanso** que tu cuerpo necesita, entenderás los ciclos del sueño y podrás **bajar el ritmo** frenético que a menudo domina nuestro día a día.

image not found or type unknown



Marcello Soi

Marcello Soi es licenciado en Química y Tecnologías Farmacéuticas por la Universidad de Cagliari, y además de farmacéutico es dietista y tiene un máster en psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE). Investigador incansable, forma parte del equipo de terapeutas del Institut Xevi Verdaguer y dedica el resto de su tiempo a seguir estudiando y a la divulgación. Persona experimentada, positiva y cercana, lleva en su ADN la vocación de ayudar y de entender a la personas para acompañarlas en su proceso de cambio hacia una vida plena.