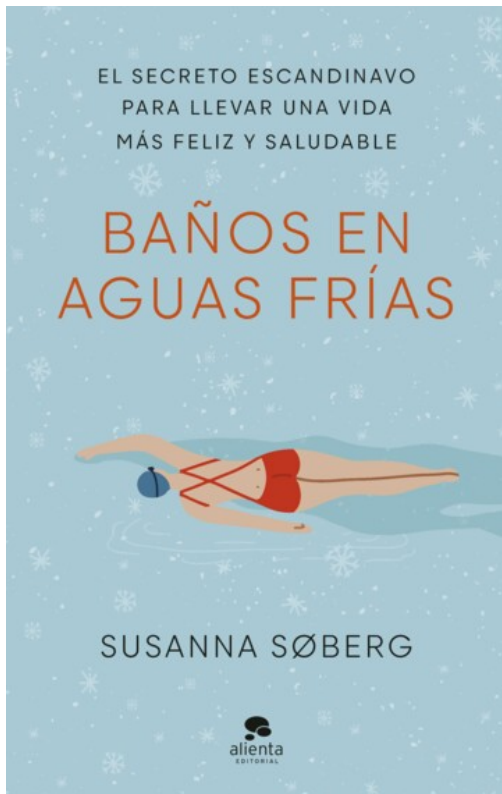




Fecha de publicación:
14/09/2022

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Baños en aguas frías

Susanna Sørberg

El frío es bueno cuando te encuentras bien, pero es aún mejor si te encuentras mal

Un libro con una propuesta sencilla: busca un océano, mar o lago cerca, y disfruta de los beneficios para tu mente y cuerpo

El contacto con aguas frías contribuye a mejorar nuestra salud y estado de ánimo. En un mundo estresado, plagado de tecnología y celeridad, tener contacto con la naturaleza nos proporciona un estado de calma preciso. La natación en invierno no sólo es buena para la mente, también lo es para el cuerpo: la circulación sanguínea, el corazón, los pulmones y la piel, así como el sistema inmunológico y nuestro metabolismo, se benefician de ella. Incluso se puede perder algo de peso.

Susanna Sørberg

Susanna Sørberg es una científica danesa que cuenta con un doctorado en Ciencias Médicas y de la Salud de la Universidad de Copenhague, con especialidad en grasa parda e inmersión en aguas frías. Trabaja diseñando, planificando y gestionando estudios clínicos especializados en obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, tejido adiposo blanco y tejido adiposo pardo.

A partir de su propia experiencia como bañista invernal y de sus descubrimientos como investigadora científica, ha creado el método *Soebergprinciple*, basado en la exposición deliberada al frío para aumentar el metabolismo. Su libro sobre los beneficios de los baños en agua fría es un superventas y ha sido traducido a trece idiomas.