



Fecha de publicación:
07/09/2022

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Energízate

Stacey Griffith, Michael Breus

¿Eres delfín, león, lobo u oso? Descubre tu cronotipo, trabaja a favor de tu cuerpo y dirás adiós al cansancio y a la fatiga para siempre.

Destierra el cansancio de tu vida y llénate de energía con este programa revolucionario que te enseñará a reprogramar tu metabolismo para que este trabaje a tu favor y no en contra.

¿Estás cansado de estar cansado? Esta era la queja más frecuente que el Dr. Breus y Stacey Griffith escuchaban a diario de sus clientes. Así que se pusieron manos a la obra y comenzaron a impulsar el movimiento «Energize!». El resultado lo encuentras en este libro, en el que un renombrado experto en sueño y una famosa especialista en fitness unen su sabiduría para devolverte tu energía y desterrar para siempre el cansancio de tu vida. Utilizando los principios de la cronobiología y mostrándonos los distintos tipos de metabolismo que existen, los autores nos ofrecen un programa personalizado para cada necesidad, sencillísimo de entender y de poner en práctica. Pequeños cambios diarios que tienen que ver con el movimiento del cuerpo, el sueño o el ayuno intermitente controlado, así como trucos para mejorar el estado de ánimo, proporcionarán a los lectores unos niveles de energía impresionantes. ¿Demasiado bonito para ser cierto? Este programa nos ayuda a vivir, sencillamente, de acuerdo con el plan previsto por la naturaleza y por nuestras características genéticas. Y aunque pueda sonar ambicioso, todo lo que aquí se explica resulta muy sencillo e incluso divertido de practicar. Con fascinantes descubrimientos científicos, tests para que los lectores identifiquen su cronotipo (León, Lobo, Oso o Delfín) y su tipo de metabolismo (Rápido, Medio o Lento), con los consejos de *Energízate* nos sentiremos mucho más felices y llenos de energía en solo 30 días.

Stacey Griffith

Stacey Griffith es la fundadora de SoulCycle, la autora superventas de *Two Turns from*

Zero y la copresentadora del famoso podcast *The Way*, con Sarah Wragge. Griffith ha aparecido en numerosos medios de comunicación, como en el *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *Vogue*, *People*, *Vanity Fair*, *Women's Health* y *New York Post*, además de ser una oradora motivacional muy solicitada.

Michael Breus

El doctor **Michael Breus** es psicólogo clínico y miembro de la American Academy of Sleep Medicine. Breus lleva veintitrés años ejerciendo. Escribe con regularidad en *Psychology Today* y fue nombrado mejor especialista del sueño de California por la revista *Reader's Digest*. Es el autor de tres superventas: *The Power of When*, *The Sleep Doctor's Diet Plan* y *Beauty Sleep*, de los 100 más vendidos de Amazon.