



**Fecha de publicación:**  
02/11/2023

**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

**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.