

image not found or type unknown



# Un día en la vida del cuerpo humano

**Jennifer Ackerman**

**Fecha de publicación:**

04/03/2010

**Sello Editorial:**

Editorial Ariel

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fabregat

**Teléfono:** 934928947

**Email:**

lfabregat@planeta.es

**Nombre:** Laia Barreda  
Vicent

**Teléfono:** 93 492 8308

**Email:**

laia.barreda@planeta.es

**Nombre:** Erica Aspas

**Teléfono:** 934928752

**Email:**

easpas@planeta.es

Comer, beber, amar, soñar... Desde la caricia al orgasmo, de la multitarea a la memorización, de echarse una cabezada a dormir. Todo está en nuestro cuerpo. Nos sostiene y nos mantiene. Nos limita y nos controla, nos encanta y nos repugna. Y sin embargo sus actividades son, en general, un misterio.

*Un día en la vida del cuerpo humano* nos muestra cómo funciona el cuerpo humano a lo largo de un día cualquiera, desde el despertar matutino de los sentidos hasta el duermevela previo al sueño. Con Jennifer Ackerman aprenderemos cuál es el mejor momento del día para ingerir un cóctel con alcohol, para hacer la siesta, para practicar deporte o para medicarse; cuándo pensamos con más claridad y creatividad; cuáles son las horas en que es más fácil perder los nervios o sentir melancolía; por qué sucumbimos a un resfriado y nuestra pareja no, a pesar de haber estado expuestos al mismo virus...

Ackerman nos muestra el organismo humano como nunca lo habíamos visto hasta ahora y nos descubre la relevancia de la sincronización de nuestras acciones con nuestros ritmos biológicos, y cómo desafiarlos puede causarnos un perjuicio serio, ya que somos criaturas intensamente rítmicas. El cuerpo humano es como un reloj —o para ser más exactos como una relojería— que cuenta los segundos, los minutos, los días y las estaciones de nuestra vida.

image not found or type unknown



## Jennifer Ackerman

**Jennifer Ackerman**, autora del superventas *El ingenio de los pájaros* (publicado por Ariel), ha escrito durante casi tres décadas sobre ciencia, naturaleza y biología. Colaboradora en *Scientific American*, *The New York Times*, *National Geographic* y *Natural History*, fue editora de la división de libros de la National Geographic Society y de la University of Virginia Press, y entre sus libros más recientes destacan *Birds by the Shore* y *Ah-Choo: The Uncommon Life of Your Common Cold*.