



Fecha de publicación:

31/03/2025

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La receta para dormir

Aric Prather

Necesitamos dormir para sobrevivir. El descanso es tan esencial como la comida, el agua y el oxígeno. Sin él, nuestros cuerpos empiezan a deteriorarse. Entonces, ¿por qué algo que debería ser natural, instintivo y automático es tan difícil?

Necesitamos dormir para sobrevivir. El descanso es tan esencial como la comida, el agua y el oxígeno. Sin él, nuestros cuerpos empiezan a deteriorarse. Entonces, ¿por qué algo que debería ser natural, instintivo y automático es tan difícil?

«Profundamente informado y genuinamente brillante. Una guía fácil y eficaz sobre el sueño». Dr. Matthew Walker, autor del bestseller del *New York Times* *Why We Sleep*

Del renombrado científico del sueño, Aric Prather, un libro que ofrece un plan simple pero poderoso para mejorar nuestro sueño en 7 días. Necesitamos dormir para sobrevivir. El sueño es tan esencial como la comida, el agua y el oxígeno. Entonces, ¿cómo puede ser tan difícil algo que debería ser instintivo y automático?

Aric Prather dirige una de las clínicas del sueño con más éxito del mundo y ha descifrado el código para ayudarnos a descansar bien incluso a los más insomnes e inquietos. En *La receta para dormir* comparte las poderosas soluciones que utiliza para ayudar a sus pacientes de la clínica a conseguir un sueño reparador. Más allá de las soluciones obvias, Prather comparte técnicas sorprendentemente sencillas pero profundamente eficaces que nos ayudarán a tumbarnos y dejar que el sueño haga su magia.

La receta de 7 días nos guiará a través de estos ejercicios:

Día 1: Pon el despertador (interno)

Día 2: Desacelera

Día 3: Actíivate, pero hazlo bien

Día 4: Preocúpate por las mañanas

Día 5: No eres un ordenador: no puedes apagar el equipo

Día 6: (Re)entrena el cerebro

Día 7. Quédate despierto hasta tarde

A lo largo de 7 días, este libro te enseñará a dejar de ponerte trabas a ti mismo para que tu cuerpo pueda hacer sin esfuerzo aquello para lo que fue creado: dormir bien.

«*La receta para dormir* está diseñado para ayudarte a descubrir exactamente lo que está afectando tu sueño. Prather nos lleva más allá de consejos anodinos como "apaga tu teléfono" y profundiza en la forma en que nuestro cuerpo responde a todos los diversos factores que conforman nuestras vidas a lo largo de una semana determinada. Para cada uno de los siete días, el libro te guía para que te centres en un aspecto de la construcción de una buena rutina de sueño, prestando atención a cómo funciona tu mente en conjunto con tu cuerpo y los hábitos de sueño que has construido a lo largo de tu vida. *La receta para dormir* es el primer libro que me mostró que es posible entender la ciencia detrás de ello y encontrar una manera de desbloquear esas horas perfectas y reparadoras.», **The Boston Globe**

«Consejos respaldados por la ciencia para un sueño más reparador.», **The New York Times**

«Engañosamente simple y refrescantemente directo, *La receta para dormir* es una guía inmediatamente útil para mejorar el sueño. Aric Prather es una autoridad científica reconocida internacionalmente en la salud del sueño y su consejo puede ayudar a cualquier persona a dormir más tranquilamente en solo una



Aric Prather

Aric Prather es catedrático de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento en la Universidad de California en San Francisco (UCSF). Codirige el Centro de Envejecimiento, Metabolismo y Emociones de la UCSF, es director interino del Centro de Salud y Comunidad de la UCSF y trabaja como médico en la Clínica del Insomnio de la UCSF. Aric completó su doctorado en Psicología Clínica y Biológica y de la Salud en la Universidad de Pittsburgh, así como unas prácticas predoctorales en psicología clínica en el área de Psicología Médica en el Centro Médico de la Universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte. Posteriormente completó una beca postdoctoral a través del programa Robert Wood Johnson Foundation Health and Society Scholars alojado conjuntamente en la UCSF y la Escuela de Salud Pública de la UC Berkeley. El programa de investigación de Aric se centra en las causas y consecuencias del sueño insuficiente, con especial interés en cómo el sueño deficiente afecta a la salud mental y física, incluidas la inmunidad y la salud cardíaca. Su investigación cuenta con el apoyo del Instituto Nacional de Salud y abarca desde análisis exhaustivos a gran escala de vastas poblaciones hasta experimentos de laboratorio, pasando por todos los aspectos intermedios. Las investigaciones de Aric aparecen regularmente en el *New York Times*, el *Wall Street Journal*, el *Today Show* y la *NPR*.

Es un conferenciante muy solicitado y habla habitualmente con pequeñas y grandes empresas sobre cómo mejorar el sueño, reducir el estrés y promover un bienestar óptimo.