

**Fecha de publicación:**  
22/09/2025

**Sello Editorial:**  
Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:**  
prensaficcioninternacional@planeta.es

**Nombre:** Blanca Vidales

**Email:** blanca.vidales@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es



# Dormir

## Nick Littlehales

De la mano del *coach* de, entre otros, Cristiano Ronaldo, llega el método definitivo para acabar con el insomnio y conseguir un cuerpo y mente siempre despiertos.

**De la mano del *coach* de, entre otros, Cristiano Ronaldo, llega el método definitivo para acabar con el insomnio y conseguir un cuerpo y mente siempre despiertos.**

¿Por qué es bueno dormir en múltiplos de 90 minutos? ¿Qué cantidad de agua podemos beber antes de ir a la cama?

Pasamos una tercera parte de nuestras vidas entre sábanas. Los que tienen suerte, durmiendo, pero muchos otros dando vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño.

Las horas de descanso tienen un efecto directo en nuestro rendimiento. Nuestro estado de ánimo, humor, motivación y desempeño están condicionados por nuestro tiempo de reposo.

Toca poner fin al insomnio, y de ello se encarga alguien que ha pasado décadas asesorando a la élite del deporte a adaptarse a su mapa del ciclo de sueño.

## Nick Littlehales

Lleva tres décadas asesorando a algunos de los grandes nombres y equipos del deporte internacional, tales como Cristiano Ronaldo, el Manchester United, el Real Madrid, Bradley Wiggins, el Sky Team o el equipo ciclista de Gran Bretaña. Su objetivo es ayudarlos a mejorar su rendimiento gracias a cambios en sus hábitos del sueño. Antes de convertirse en *coach*, fue jugador de golf profesional y director de *marketing* y ventas del grupo Slumberland.