



Respira

James Nestor

No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.

No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.

«Si respiras, necesitas leer este libro.» **Wallace Nichols**

«Un libro transformador que va a cambiar completamente la manera en la que pensamos en nuestro cuerpo y nuestra mente.» **Joshua Foer**

Fecha de publicación:

30/06/2025

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



James Nestor

James Nestor es periodista y escribe para medios como *Outside*, *Scientific American*, *The Atlantic*, *Dwell* y *The New York Times*. Es autor de varios libros, entre ellos *En las profundidades*, libro de ciencia del año en Amazon y finalista del premio PEN/ESPN, y *Respira*, que se ha convertido en un éxito de venta internacional. Es colaborador de distintos programas de televisión y vive en San Francisco, California.