

DEL AUTOR DE
ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR
SIN FUERZA DE VOLUNTAD

1.400.000
EJEMPLARES VENDIDOS

ALLEN CARR

ES FÁCIL
**DEJAR
DE DORMIR
MAL**



Fecha de publicación:
03/06/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Es fácil dejar de dormir mal

Allen Carr

Olvidate de las noches en vela. Vuelve a dormir bien sin esfuerzo ni renunciás.

Olvidate de las noches en vela. Vuelve a dormir bien sin esfuerzo ni renunciás.

«Dormir es, o debería ser, lo más natural del mundo, tan fácil como respirar. Pero si estás leyendo este libro es porque para ti no es tan sencillo...».

¿Te resulta difícil conciliar el sueño por la noche? ¿Te sientes cansado durante el día y, cuando por fin te vas a la cama, no consigues desconectar? Quizá te preocupe el trabajo, pases demasiado tiempo con el móvil o hayas consumido mucha cafeína durante el día. Sea cual sea la causa, **nuestros hábitos de vida actuales nos están robando el descanso que necesitamos**. ¿Cómo podemos romper el círculo vicioso que forman la fatiga y el insomnio?

El método **EASYWAY** de **Allen Carr** te ofrece la solución. Reconocido en todo el mundo y utilizado por millones de personas, no te prohibirá ni te obligará a renunciar a nada. Tampoco te pedirá nada que no esté en tu mano hacer. En lugar de eso, **te ayudará a comprender los mecanismos que no te permiten reposar adecuadamente** y a revertir esa situación. De manera sencilla, recuperarás en poco tiempo un sueño profundo y reparador y volverás a sentirte despejado y lleno de energía cada día.

Porque cuando entiendes el problema desde la raíz, dormir bien deja de ser un esfuerzo... y vuelve a ser algo natural.



Allen Carr

Allen Carr trabajaba como asesor financiero hasta que en 1983, tras innumerables intentos fallidos de dejarlo, pasó de fumar entre sesenta y cien cigarrillos al día a ninguno. Y lo consiguió sin sufrir síndrome de abstinencia, sin tener que recurrir a la fuerza de voluntad y sin engordar. Se dio cuenta de que había descubierto lo que el mundo esperaba: la forma más fácil de dejar de fumar. A partir de entonces decidió que ayudaría a los fumadores de todo el mundo para que hicieran lo mismo que él.

Su método cosechó un extraordinario éxito, gracias al cual fue considerado el mayor experto del mundo en dejar de fumar. Su red de clínicas está presente en todo el globo. En 1985 escribió su primer libro, *Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo*, del que se han vendido más de catorce millones de ejemplares y que ha sido publicado en más de cuarenta idiomas. A día de hoy sigue siendo un líder en ventas.

El brillante método diseñado por Allen Carr se ha aplicado con éxito al control del peso corporal y a diversos problemas y adicciones, como las provocadas por el alcohol, las deudas, el juego o el azúcar refinado, entre otras.

Si deseas obtener más información sobre el método EASYWAY de Allen Carr, puedes visitar la página web www.allencarr.com.