

La crisis del confort

Michael Easter

EL FENÓMENO MUNDIAL QUE HA INSPIRADO A MILLONES DE PERSONAS A ABANDONAR LA COMODIDAD Y A ESTABLECER NUEVOS DESAFÍOS EN SU VIDA

EL FENÓMENO MUNDIAL QUE HA INSPIRADO A MILLONES DE PERSONAS A ABANDONAR LA COMODIDAD Y A ESTABLECER NUEVOS DESAFÍOS EN SU VIDA.

Hoy, más que nunca, vivimos en condiciones de extrema comodidad. Nunca nos quedamos sin comida, no sufrimos temperaturas extremas y nuestro principal reto es alcanzar y mantener una relativa estabilidad. Sin embargo, este estilo de vida podría ser la principal causa de todos nuestros males físicos y mentales. En este libro, el galardonado periodista Michael Easter emprende un viaje en solitario a Alaska, a una de las zonas más salvajes del planeta, para descubrirnos el gran secreto de nuestro bienestar: la incomodidad.

A lo largo de su periplo se cruzará con ermitaños, aventureros, monjes y científicos que le desvelarán una de las grandes paradojas que rigen nuestras vidas: por qué alejarnos del confort nos sienta tan bien. Desde las prácticas ancestrales japonesas que utilizan los atletas de élite hasta los ritos iniciáticos de las tribus más aisladas del mundo, pasando por los últimos avances de la neurociencia sobre el cansancio y la ansiedad, Easter demuestra por qué exponernos a condiciones límite puede ayudarnos a reconectar con nuestra naturaleza más primitiva y a alcanzar así una vida más saludable y placentera.

«La genialidad de Easter reside en su capacidad para demostrar con datos lo que intuitivamente ya sabemos. Su trabajo ha inspirado a muchas personas a cambiar sus vidas para mejor.» **Dr. Peter Attia**

Fecha de publicación:
24/02/2027

Sello Editorial:
Ediciones Península

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Telefóno: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Telefóno: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Telefóno: 934928752

Email: easpas@planeta.es



Michael Easter

Michael Easter es profesor de la Universidad de Nevada, Las?Vegas, y autor de varios best sellers traducidos en todo el mundo. Colabora con las revistas *Men's Health*, *Outside*, *Vice*, *Scientific American* y *Esquire*, entre otras publicaciones. Vive en Las?Vegas, al borde del desierto, con su mujer y sus dos perros.