

image not found or type unknown



Que no te quiten el sueño

Eduard Estivill Sancho

Fecha de publicación:

11/09/2012

El Método Estivill para el insomnio de los adultos.

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

En nuestra vida cotidiana hay multitud de situaciones que nos quitan el sueño, aunque a menudo no seamos conscientes de ello. Diferencias con el jefe o con los compañeros de trabajo, inestabilidad laboral, dificultades financieras, problemas no resueltos con familiares o amigos..., así como malos hábitos diurnos que dinamitan el descanso nocturno. Tras el éxito mundial del Método Estivill para dormir a los niños, este libro práctico enseña a los adultos a desactivar el estrés y la ansiedad para lograr un sueño reparador que nos permita rendir mejor en el trabajo y ser más activos y optimistas en nuestra vida diaria. Siguiendo las pautas de este manual conseguiremos un descanso completo para estar más despiertos durante el día. Con este fin, *Que no te quiten el sueño* aporta soluciones sencillas y eficaces para afrontar la jornada, porque «dormir bien es trabajar bien, y trabajar bien es garantía de éxito».

image not found or type unknown



Eduard Estivill Sancho

El doctor Eduard Estivill es licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Barcelona, con la especialidad de Neurofisiología Clínica y Pediatría. Desde marzo de 1989 dirige la Clínica del Sueño Estivill del Instituto Universitario USP Dexeus de Barcelona y es coordinador de la Unidad de Sueño del Hospital General de Cataluña. Referente internacional en esta disciplina, es autor de más de doscientas publicaciones en revistas científicas. Ha publicado, entre otros, el libro *Duérmete, niño*, del que ha vendido más de tres millones de ejemplares y ha sido traducido a quince idiomas. Es autor también, junto a Montse Domènech, de *Cuentos para antes de ir a dormir*, *Nuevos cuentos para antes de ir a dormir* y *Cuentos para crecer*, publicados en Editorial Planeta.