

Aprende a Descansar

author: Jana Fern´andez

2026-07

Synopsis

author	Jana Fern´ndez
readBy	Aneta Fern´ndez
inLanguage	spanish

¿Te levantas por la mañana con la sensación de estar «empanado»? ¿Te sientes cansado la mayor parte del tiempo? ¿Dices mucho eso de «yo hasta que no me tomo un café no soy persona»? ¿Sientes que tu cuerpo está agotado, pero aun así tu cabeza va a mil por hora? ¿Tienes malas digestiones, sientes pesadez, hinchazón y gases? ¿Te cuesta perder peso, aunque comes bien y haces ejercicio? ¿Sueles tener dolores articulares y musculares? Aunque tu pareja te encanta, ¿tienes la libido por los suelos? ¿Te sientes triste o tienes problemas para concentrarte de forma habitual? ¿Sientes falta de motivación incluso para hacer las cosas que más te gustan? ¿Te pones malo con frecuencia y cada vez te cuesta más recuperarte? Si has respondido «sí» a tres o más de las preguntas anteriores, este libro es para ti. No importa lo saludable y ecológico que comas, lo bien planificado que esté tu entrenamiento, la cantidad de horas que le dediques al yoga o a la meditación! Si no descansas, si no permites que tu cuerpo se restaure, se regenere, se recupere y se reinicie todos los días, estás perdido. Aprende a descansar demuestra lo desincronizados que están nuestros relojes laboral, social y cultural con respecto a nuestro reloj biológico y explica qué sucede en nuestro cuerpo cuando dormimos y cuáles son las consecuencias de la privación de sueño para nuestra salud. Luego, la autora presenta el método de las 7 D del descanso para ayudarnos a reconectar con nuestro cuerpo y vivir de un modo más pleno.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()