

26



PORQUE DORMIMOS

La nueva ciencia del sueño
Matthew Walker



Dentro del cerebro, el sueño enriquece una diversidad de funciones, como nuestra capacidad para aprender, memorizar y tomar decisiones lógicas.”



IDEAS GENERALES

Un buen sueño nocturno puede hacernos más inteligentes, más atractivos, más felices y prevenir el cáncer

El sueño y nuestro bienestar físico y mental

Walker ofrece una exploración revolucionaria del sueño, examinando cómo afecta cada aspecto de nuestro bienestar físico y mental.

Describe los descubrimientos científicos más avanzados y las décadas de investigación y práctica clínica, y explica cómo podemos aprovechar el sueño para:

- mejorar el aprendizaje, el estado de ánimo y los niveles de energía
- regular las hormonas
- prevenir el cáncer, el Alzheimer y la diabetes
- reducir los efectos del envejecimiento y aumentar la longevidad



FACTS



PORQUE DORMIMOS

Matthew Walker

440 páginas

Tiempo de lectura:

5 semanas

Calificación:

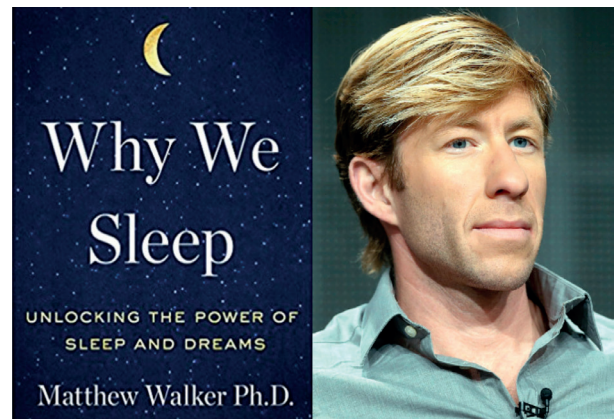
Excelente

Formatos:

Tradicional

y Digital

(Español)



Matthew Walker es un autor, científico y profesor británico de neurociencia y psicología que trabaja en la Universidad de California, Berkeley. Es un divulgador centrado en el tema del sueño.¹²³

Como académico, Walker se ha centrado en el impacto del sueño en la salud humana contribuyendo a numerosos estudios de investigación científica.

PARA MAYOR INFORMACION

<https://www.sleepdiplomat.com/>