

Dr. Michael Breus

DUERME, BEBE, RESPIRA

Los tres hábitos simples que transforman tu cuerpo y tu mente en 21 días



El Doctor del sueño te muestra cómo transformar tu salud equilibrando tus necesidades básicas: el sueño, la hidratación y la respiración son las claves para renovar la energía, perder peso, reducir el estrés y mejorar la cognición.

La buena salud no tiene por qué ser complicada. Dormir, hidratarse y respirar son funciones fundamentales para la vida, y realizar simples ajustes en la forma en que llevamos a cabo estas funciones básicas puede tener un impacto extraordinario en nuestra salud y bienestar.

En *Duerme, bebe, respira* el autor superventas Dr. Michael Breus comparte los últimos avances científicos sobre estos comportamientos biológicos e inspiradoras historias de pacientes que son la base de su innovadora estrategia para optimizar tus hábitos de sueño, hidratación y respiración.

El revolucionario régimen de tres semanas «Duerme, bebe, respira» del Dr. Breus es tan sencillo que no te intimidará y podrás seguirlo sin problemas. En solo unos días, te sentirás mejor física, mental y emocionalmente, y estarás en camino hacia un equilibrio corporal duradero.



MICHAEL BREUS, doctor en Filosofía, es psicólogo clínico y especialista clínico en sueño con doble certificación. Es uno de los únicos 168 psicólogos del mundo que ha aprobado los exámenes de medicina del sueño sin haber estudiado medicina. El Dr. Breus es autor de *El poder del cuándo*, un innovador libro sobre biohacking que demuestra que hay un momento perfecto para hacer todo, según tu cronotipo biológico. Es un experto consultado por la mayoría de las principales publicaciones, con más de 400 entrevistas al año (Oprah, NYTimes, Wall Street Journal). El Dr. Breus lleva casi tres décadas ejerciendo en la práctica privada y recientemente se ha trasladado a Los Ángeles, donde ha sido nombrado Mejor Médico del Sueño por Readers Digest.

Hestia