

## NOTA DE PRENSA

# **APRENDE A DESCANSAR** **(Edición ampliada y actualizada)**

El método de las 7D para cuidar tu bienestar físico, mental y emocional



**JANA FERNÁNDEZ**

BARCELONA | 2023

Más de doce millones de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador

Este libro 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 cómo afecta la privación de sueño a nuestra salud.

EDICIÓN AMPLIADA Y ACTUALIZADA, incluye los últimos avances en tecnología, materiales, dispositivos, investigación y todo lo relacionado con la ciencia del sueño y el descanso, y cómo aplicarlos en nuestro día a día.

## **SOBRE LA AUTORA**

**Jana Fernández** (Madrid, 1981) es licenciada en Traducción e Interpretación y en Humanidades, Máster en Fisiología del Sueño y Máster en Comunicación. Además, ha realizado diversos cursos en psiconeuroinmunología y bioquímica cerebral. Desde 2018 se dedica a la divulgación y creación de contenidos especializados a través de sus conferencias y redes sociales sobre el bienestar y el descanso a través de El podcast de Jana Fernández: A Guide to Live Well.



Para más información, concertar entrevistas con el autor o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros.

[prensa@plataformaeditorial.com](mailto:prensa@plataformaeditorial.com)

934 94 79 99