

En muchas ocasiones, nuestras rebosantes agendas parecen conspirar para privarnos del descanso: obligaciones laborales, deberes familiares, metas profesionales... El tiempo que dedicamos a descansar es cada vez más reducido y, sin embargo, se trata de una necesidad biológica de gran importancia para el buen funcionamiento del organismo, un proceso necesario para renovarnos y cargar pilas. **Descansar nos permite gozar de plena vitalidad** y ser (re)creativos, nos ayuda a sentirnos mejor, estar más alerta y **rendir más con menos esfuerzo**. ¿Por qué, entonces, no le otorgamos la importancia que se merece?

En primer lugar, es fundamental comprender que **descansar no consiste sólo en dormir**. Para el doctor Edlund, experto en descanso, sueño y ritmos biológicos, para que el descanso tenga un efecto renovador es necesario incrementar la eficacia del sueño y, sobre todo, practicar lo que se conoce como «**descanso activo**». Éste consiste en realizar **actividades vivificantes concebidas para renovar y revitalizar el cuerpo y la mente**, para sincronizar de nuevo con nuestros relojes internos.

Fruto de años de investigación y experiencia clínica con pacientes aquejados de insomnio, fatiga crónica y otros trastornos relacionados con el agotamiento, **Descanso activo** aparece como un antídoto, necesario y urgente, contra el ritmo frenético de la vida moderna. En él, el autor nos propone un **programa de treinta días** fácil de incorporar a nuestras apretadas agendas, que incluye técnicas restauradoras destinadas a reconstituir y reprogramar nuestro cuerpo y nuestra mente de forma diaria.

En sus páginas encontraremos técnicas para mejorar el **descanso físico** –la caja de luz, la siesta sin sueño-, el **descanso mental** –autohipnosis, caminar al ritmo de la música-, el **descanso social** –establecer contactos significativos, las relaciones sexuales- y el **descanso espiritual** –la observación meditativa o la oración de un minuto.

Un hallazgo para quienes sufren de insomnio, un reconstituyente para quienes están fatigados y un libro indispensable para todos aquellos que han decidido decir adiós al cansancio para experimentar una nueva plenitud.



**Un eficaz antídoto  
contra el ritmo frenético  
de la vida moderna**

## MATTHEW EDLUND

Experto en descanso, sueño y ritmos biológicos, **Matthew Edlund** es un reputado doctor en medicina cuyas investigaciones han merecido numerosos premios. Se formó en medicina interna y en psiquiatría antes de ejercer como especialista en trastornos del sueño. Durante años, estuvo al mando del equipo médico de la Brown Medical School hasta que fundó su propia clínica del sueño en Florida. Sus revolucionarios trabajos han aparecido en publicaciones tan conocidas como *O, the Oprah Magazine, Prevention, Shape, Redbook, Real Simple*, y *More*, entre muchos otros diarios y revistas. Basado en su experiencia con cientos de pacientes aquejados de insomnio, fatiga crónica y otros trastornos relacionados con el agotamiento, *Descanso activo* surge como respuesta a un problema cada vez más extendido.

## PRÓXIMAMENTE EN URANO...



**Un camino revolucionario  
para alcanzar la felicidad día  
tras día, de la mano de la  
experta en Inteligencia  
Emocional y Liderazgo  
MÓNICA ESGUEVA.**

**A la venta en febrero 2011.**

**Título:** *Descanso activo*

**Subtítulo:** *Porque sólo dormir no es suficiente*

**Autor:** Matthew Edlund

**Sello:** Urano

**Páginas:** 320

**Precio:** 16 €

**Fecha de lanzamiento:** 24/01/2011



**Para más información:**

**Ediciones Urano**

Dpto. Comunicación y prensa

Tel.: 902 13 13 15

[www.edicionesurano.com](http://www.edicionesurano.com)