



Fecha de publicación:
01/12/2023

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Respira

James Nestor

No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.

No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.

«Si respiras, necesitas leer este libro.» Wallace Nichols

«Un libro transformador que va a cambiar completamente la manera en la que pensamos en nuestro cuerpo y nuestra mente.» Joshua Foer

¿Sabías que de las 5.400 especies de mamíferos somos la única que tiene los dientes torcidos? Hace 150 años el ser humano dejó de masticar, y con ello no solo se inició un proceso de deformación de nuestras mandíbulas, sino que empezamos a respirar por la boca en lugar de por la nariz.

En este apasionante libro, que ya ha seducido a millones de lectores en todo el mundo, descubriremos que los humanos llevamos cerca de dos siglos involucionando y las graves consecuencias que ello tiene en nuestra salud física y mental. Aprenderemos cómo podemos revertir esta situación y acabar para siempre con los problemas de sueño, ronquidos y dolor de espalda, reducir el estrés, disfrutar más del sexo y prevenir el envejecimiento.

No importa lo que comas ni cuánto ejercicio hagas; da igual que seas joven, fuerte e inteligente. Tu salud depende esencialmente de la manera en que respiras. Y lo estás haciendo mal.

James Nestor

James Nestor es periodista y escribe para medios como *Outside*, *Scientific American*, *The Atlantic*, *Dwell* y *The New York Times*. Es autor de varios libros, entre ellos *En las profundidades*, libro de ciencia del año en Amazon y finalista del premio PEN/ESPN, y *Respira*, que se ha convertido en un éxito de venta internacional. Es colaborador de distintos programas de televisión y vive en San Francisco, California.