



## A LA CAMA SE VA A DORMIR, SI NO, PÓNGASE A LEER UN LIBRO

Seleccionado por **librotea**  
EL PAÍS

Según la Fundación Española del Corazón, “el insomnio afecta a casi un 30% de la población”. Los horarios de trabajo, el estrés, la sobrecargada gestión de todas las tareas –profesionales y personales– o la situación social tienen buena parte de culpa. Cada vez se publican más libros que persiguen aparcar el estrés y encontrar técnicas para intentar dormir de un tirón.



2



1. 'Vivir bien sin insomnio', de Clínica Dr. Estivill (Paidós).

2. 'Arte Antiestrés. Buenas noches. 100 Láminas para colorear y dormir bien', varios autores (Plaza y Janés).

3. 'Este libro te hará dormir mejor', de Jessamy Hibberd y Jo Usmar (Roca).

4. 'Mindfulness para dormir mejor', de Joseph Emet (Oniro).

5. 'El conejito que quiere dormirse', de Carl-Johan Forssen Ehrlin (Beascoa).

'Insomnio', de Coteló Vila, Dr. Javier (Océano Ámbar).

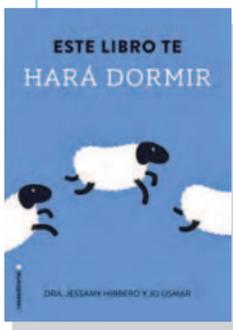
'Descansar, descansar para ser', de José María Toro Alés (Desclee de Brouwer).

'Mi cocina para el sueño', de Marie Borrel (Hispano Europea).

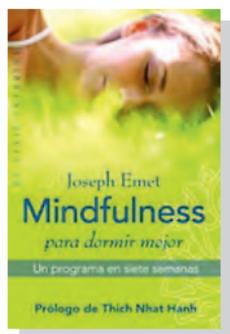
'Vencer los enemigos del sueño', de Charles Morin. (Desclee de Brouwer).

'La buena onda', de Pere León Fernández (Uranó).

3



4



5



Más en [librotea.com](http://librotea.com)