

DOSIER DE PRENSA



Título: *El método Tokei*

Autores: Eduard Estivill y Carla Estivill

Fecha de publicación: 18 de febrero

Páginas: 248

PVP: 18,90 €

Síguenos en:

 www.facebook.com/penguinlibros

 twitter.com/penguinlibros

 [penguinlibros](https://www.instagram.com/penguinlibros)

www.penguinlibros.com



Cuando se cumplen 25 años del revolucionario método Estivill, que sigue ayudando a dormir a miles de niños, El Dr. Estivill presenta, acompañado de su hija, la Dra. Estivill, *El método Tokei*. Basado en la cronobiología, la ciencia que estudia cómo nuestra vida se ve afectada por el tiempo, es un entrenamiento para aprender a escuchar a nuestro cuerpo y reconectar con sus ritmos.

La pandemia ha provocado la alteración de nuestros hábitos y horarios, y como consecuencia se han desajustado nuestros relojes internos. Es por este motivo que *El método Tokei* tiene ahora una especial relevancia pues, siguiendo unos sencillos consejos, al alcance de todo el mundo, podremos sincronizar nuestro reloj interior y gozar de una vida plena de optimismo y salud.

LA OBRA

Hace miles de años el ser humano estaba conectado de forma armónica con los ciclos naturales de la vida. Ese vínculo con los ritmos de la naturaleza procuraba a nuestros antepasados salud, energía y bienestar emocional. En la actualidad también vivimos pendientes del tiempo, pero nos hemos desconectado de su cadencia original y ya no prestamos atención a nuestros relojes internos responsables del apetito, del sueño, de la energía o de la fatiga que sentimos a lo largo del día, lo que se traduce en pro-

blemas cardiovasculares, enfermedades metabólicas como la diabetes o la obesidad, trastornos psíquicos y, en los casos más graves, una mayor incidencia de ciertos tipos de cáncer.

Basado en la cronobiología, la ciencia que estudia como nuestra vida se ve afectada por el tiempo, este método desarrollado por los doctores Eduard y Carla Estivill es un entrenamiento en toda regla para aprender a escuchar a nuestro cuerpo y reconectar con sus ritmos.

EL MÉTODO TOKEI Y LA PANDEMIA

La pandemia ha provocado, entre muchas otras cosas, la alteración de nuestros hábitos y horarios y, como consecuencia, se han desajustado nuestros relojes internos. El síntoma más evidente suele ser la alteración del sueño, pero tiene impacto también en aspectos tan importantes como el estado de ánimo, la energía con la que nos enfrentamos a los retos diarios, la forma física, posibles problemas de sobrepeso

e incluso enfermedades derivadas como pueden ser la diabetes o problemas cardiovasculares. Es por este motivo que el método Tokei adquiere una especial relevancia en el momento presente pues, siguiendo unos sencillos consejos, al alcance de todo el mundo, podremos sincronizar nuestro reloj interior y gozar de una vida plena de optimismo y salud.

LAS CLAVES DEL MÉTODO TOKEI

Tokei significa reloj en japonés, porque sabemos que la salud depende en gran parte de tener el reloj en hora, en conjunción con los horarios de la naturaleza. El método Tokei permite regresar a esa armonía, que nos aportará aquello que necesitamos para vivir con salud, felicidad y energía.

Estos son algunos ejemplos de lo que propone el método Tokei: optar por un despertador lumínico, desayunar con tiempo, cenas frugales y ricas en omega 3 o me-

latonina, suprimir cualquier excitante seis horas antes de dormir, practicar la desconexión digital dos horas antes de acostarse o tener un dormitorio con las condiciones idóneas para procurar un buen descanso.

Como se puede ver se trata de un método sencillo, que todo el mundo puede llevar a cabo y que no requiere de ningún sacrificio ni de complejos procedimientos. De hecho, muchas de las normas que propone nos recordarán a los consejos de nuestros abuelos.

CARLA ESTIVILL, LA INSPIRACIÓN DE *DUÉRMETE NIÑO*

Por fin sabemos quién fue la inspiración del famoso método, divulgado por el Dr. Eduard Estivill, en su libro *Duérmete Niño*.

Carla Estivill acaba de explicar que desde que nació hasta que tuvo 4 años, se despertaba varias veces cada noche, siendo la pesadilla de su madre, la doctora Montserrat Domènech, y de su padre, el Dr. Eduard Estivill.

Padres primerizos e inexpertos, agobiados por la falta de sueño, decidieron aplicar las novedosas pautas publicadas

sobre las técnicas conductuales de modificación de hábitos y la cronobiología para enseñar a dormir a su hija. En menos de una semana Carla empezó a dormir de un tirón y, aún hoy, su sueño es excelente.

Actualmente la Dra. Carla Estivill, con más de 15 años de experiencia en el mundo científico, responsable de Investigación de la Fundación Estivill-Sueño, ha decidido escribir, junto con su padre, EL MÉTODO TOKEI.

LOS AUTORES

Jordi Blancafort



Eduard Estivill es licenciado en Medicina, neurofisiólogo, pediatra y especialista europeo de Medicina del Sueño. Formado como médico del sueño en el hospital Henry Ford de Detroit, Estados Unidos.

Ha ejercido su profesión durante dieciséis años en hospitales públicos de Barcelona como el de Vall d'Hebron o el de Sant Joan de Déu. En la actualidad es director de las Clínicas del Sueño Estivill, pioneras en España desde 1989. Cuenta con un equipo de más de quince profesionales repartidos entre sus sedes en el Instituto Quirón Dexeus, el Hospital General de Catalunya y el Hospital Quirón del Vallès. En los últimos treinta años más de 70.000 pacientes se han puesto en sus manos.

Ha participado en infinidad de conferencias nacionales e internacionales y contribuido con su trabajo en centenares de publicaciones científicas. Es autor de 31 libros, entre los que destaca Duérmete, niño, traducido a 20 idiomas y con millones de ejemplares vendidos en todo el mundo.

Carla Estivill es doctora en Ciencias Químicas y fitoterapeuta. Entre 2001 y 2011 desarrolló su carrera profesional en el sector farmacéutico en I+D, documentación y contenido editorial. Recibió el Premio a la Excelencia Científica en 2011. En 2012 se sumó al proyecto de la Fundación Estivill Sueño como directora y responsable de investigación. Desde entonces da soporte a la Clínica del Sueño Estivill con proyectos relacionados con la calidad del sueño y los ritmos circadianos en el rendimiento físico de los deportistas, y en el bienestar emocional y el estado cognitivo en las personas. También asesora a empresas en el desarrollo de complementos naturales y otros servicios y productos que promueven un mejor sueño. La divulgación es parte fundamental de su trabajo. Es autora de múltiples publicaciones científicas, ha participado en numerosos ensayos clínicos y colaborado como ponente en congresos y conferencias.

