

BOKFÖRLAGET STOLPE

SÖMN

Hälsans hörnspelare

Kerstin Brismar mfl



Sömnen är vår bästa vän men för många en bristvara. När nattsömnen fungerar är återhämtningen på topp och vårt mående är orubbligt gott. Sömnbrist kan däremot leda till depression, viktökning och sjukdom. Sömn – hälsans hörnspelare hjälper dig att bryta ett trött livsmönster och lär dig bädda för en god sömnrutin.

I *Sömn – Hälsans hörnspelare* tar en av Sveriges mest profilerade läkare och forskare på hälsa, **Kerstin Brismar**, ett helhetsgrepp på ämnet och lär oss att förstå hur sömnen fungerar och vilka verktyg vi kan använda för att ändra på felande mönster.

– Sömn är en grundläggande pusselbit i vårt mående som lätt förbises, säger Kerstin Brismar. Vi pratar inte så mycket om hur vi sover och doktorn glömmer att fråga. Sömnen är lika viktig som mat och vätska för överlevnad.

NASA började forska på sömn och dygnsrytm för över sextio år sedan, och idag vet vi naturligtvis mycket mer än då, men det finns fortfarande kunskapsluckor och viktig forskning pågår alltjämt.

Kerstin Brismar har i *Sömn* utgått från konkreta patientfall och deras frågeställningar vilket gör att läsningen är lätt att relatera till samtidigt som den är inläggande och lärorik.

Utöver Kerstin Brismars kunniga svar och texter har de internationellt framstående forskarna **Lennart Wetterberg, Torbjörn Åkerstedt, John Axelsson, Kristoffer Bothelius, Shireen Sindi, Jonathan Cedernaes, Tina Sundelin** och **Susanna Jernelöv** bidragit med essäer vilket gör *Sömn* till en helt unik bok.

Sömn – Hälsans hörnspelare är den första delen i en ny bokserie om hälsa där kommande titlar kommer behandla ämnena kost, motion och återhämtning.

Kerstin Brismar är en av Sveriges mest profilerade forskare på livsstilssjukdomar och att leva länge. Många års kliniska studier har gett henne en ingående förståelse för sömnens komplexitet och betydelse. Hon har tidigare skrivit böckerna *Koll på diabetes 2: symtom, behandlingar & allt du kan göra själv* och *Lev länge & väl: professorns bästa tips om kosten, motionen och sömnen*.



BOKFÖRLAGET STOLPE

ISBN: 978-91-89696-39-6.

20 illustrationer. 17 x 24 cm. 244 sidor. Grafisk form: Nina Ulmaja.

Utförande: Flexiband med tryckt klotöverdrag och folie, trådbunden.

September 2024. Kommer även som ljudbok.

För mer information, intervjuförfrågningar eller samarbeten, vänligen kontakta:

Marie Birde

marie@stolpepublishing.se

+46 (0)702 20 23 08

