

«Al leerlo me dieron ganas de complicarme la vida y superarme a mí mismo.» Tamar Haspel, *The Washington Post*

LA TRAMPA DEL CONFORT



POR QUÉ UNA VIDA SIN COMODIDADES
PUEDE SANARNOS FÍSICA Y EMOCIONALMENTE

MICHAEL EASTER

Planeta

Fecha de publicación:

27/05/2024

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

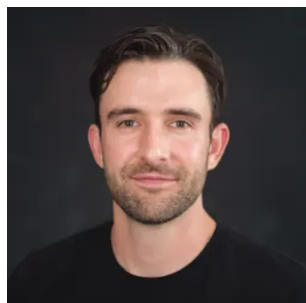
Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co



La trampa del confort

Michael Easter

Una apasionante aventura al corazón de Alaska para descubrir por qué una vida cómoda nos hace más frágiles e infelices.

Una apasionante aventura al corazón de Alaska para descubrir por qué una vida cómoda nos hace más frágiles e infelices.

Hoy, más que nunca, vivimos en condiciones de extrema comodidad. Nunca nos quedamos sin comida, no sufrimos temperaturas extremas y nuestro principal reto es alcanzar y mantener una relativa estabilidad. Sin embargo, este estilo de vida podría ser la principal causa de todos nuestros males físicos y mentales. En este libro, el galardonado periodista Michael Easter emprende un viaje en solitario a una de las zonas más salvajes del planeta para descubrirnos el gran secreto de nuestro bienestar: la incomodidad.

A lo largo de su periplo se cruzará con ermitaños, aventureros, monjes y científicos que le desvelarán una de las grandes paradojas que rige nuestras vidas: por qué alejarnos del confort nos sienta tan bien. Desde las prácticas ancestrales japonesas que utilizan los atletas de élite hasta los ritos iniciáticos de las tribus más aisladas del mundo, pasando por los últimos avances de la neurociencia sobre el cansancio y la ansiedad, *La trampa del confort* demuestra por qué exponernos a condiciones límite puede ayudarnos a reconectar con nuestra naturaleza más primitiva y alcanzar así una vida más saludable y placentera.

Michael Easter

Michael Easter es profesor de la Universidad de Nevada, Las Vegas. Colabora con las revistas *Men's Health* y *Outside*. Su trabajo ha sido traducido a cuarenta idiomas y puede encontrarse en *Men's Journal*, *Vice*, *Scientific American* y *Esquire*, entre otras. Vive en Las Vegas, al borde del desierto, con su esposa y sus dos perros.