

Fecha de publicación:
02/03/2026

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email:
stephanie.campi@planeta.com.uy



Respiración inteligente

Daniel Fersztand

Si te falta el aire y te sobra la ansiedad: este es el libro para vos.

Si te falta el aire y te sobra la ansiedad: este es el libro para vos.

En este libro, Daniel Fersztand —profesor con más de veinte años de experiencia en DeRose Method— te enseña cómo usar la respiración como herramienta para reducir el estrés, recuperar el foco y potenciar tu bienestar físico y emocional.

A través de ejemplos claros, ejercicios prácticos y una mirada cercana, vas a descubrir que cada emoción tiene su propio ritmo respiratorio: aprender a regularlos puede transformar tu energía, tu salud y tus relaciones.

Respiración inteligente no propone fórmulas mágicas, sino un camino accesible y probado para entrenar el cuerpo y la mente desde lo cotidiano: en el trabajo, en el deporte, en los vínculos y en los momentos de mayor presión.

Respirar bien es mucho más que sobrevivir, es aprender a vivir con vitalidad y conciencia.

TU BIENESTAR EMPIEZA CON LA PRÓXIMA INSPIRACIÓN.

Daniel Fersztand

DANIEL FERSZTAND (Buenos Aires, 1976) es experto en respiración e inteligencia emocional, con más de veinte años de experiencia en la enseñanza. Desde 2010 dirige su escuela de DeRose Method en Buenos Aires, donde dicta clases y cursos. Ha presentado su trabajo en universidades de Argentina y del exterior, como la Universidad de Belgrano, la Universidad Nacional de Cuyo, la Universidad Nacional de San Martín y la Universidad de Barcelona, además de colaborar con medios como *La Nación* y brindar capacitaciones en empresas. Su enfoque combina claridad y experiencia práctica, ayudando a deportistas, estudiantes y profesionales a entrenar la respiración como herramienta para gestionar las emociones, administrar el estrés, ganar energía y tomar decisiones más lúcidas.