

*Stockholm, 19 oktober 2016*

**Global sömnbristkris synas i bok av Arianna Huffington**

**I dagens stressade, uppkopplade och sömnberövade samhälle är behovet av en god nattsömn större än någonsin. Det är dags för en sömnrevolution, hävdar Arianna Huffington i sin senaste bok, som nu utkommit på svenska.**

**I *Sömnrevolutionen – Förändra ditt liv en natt i taget* visar Huffington hur uppfattningen om att sömn är ett slöseri med tid äventyrar vår hälsa och undergräver vårt arbetsliv, vårt privatliv och vårt sexliv. Hon utforskar den senaste forskningen kring hur vårt teknikberoende stör vår sömn, vad som händer med oss medan vi sover och drömmer, samt synar även den farliga industrin kring sömnmedel. Dessutom tillhandahåller boken enkla övningar som främjar sömnen.

*Sömnrevolutionen* sätter fingret på den globala sömnkris som vi befinner oss mitt i, och förser oss med en detaljerad karta till uppvaknandet som kan hjälpa oss att ta kontrollen över vår sömn, och därmed våra liv.

”Sömn är ett måste för alla som vill vara fram-gångsrika och friska”, säger sömnforskaren Christian Benedict, som har skrivit förord till boken.

**Arianna Huffington** är en grekisk-amerikansk författare och en av grundarna till *The Huffington Post.* I dag driver hon hälsoföretaget Thrive. Huffington har av tidningen *Forbes* utsetts till en av de mest inflytelserika och mäktigaste kvinnorna i världen, och den 23 september gästade hon Skavlan för att prata om vikten av sömn. Thomas Andersson har översatt *Sömn-revolutionen* till svenska.

För recensionsexemplar eller intervjuförfrågningar, vänligen kontakta:

Stephanie Demmler

**Bookmark Förlag**

[stephanie.demmler@bookmarkforlag.se](mailto:stephanie.demmler@bookmarkforlag.se)

073-951 09 05

***Bookmark Förlag*** vänder sig till kräsna bokläsare.   
Vi fokuserar på unika och dramatiska titlar som är svåra att lägga ifrån sig.