

Respiración inteligente

Daniel Fersztand

Fecha de publicación:

02/02/2026

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

Sello Editorial:

Editorial Planeta

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

Contacto de prensa

Nombre: Aniela Vanoni

Email:

aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

Nombre: Ariel Benítez

Email:

ahbenitez@eplaneta.com.ar

Nombre: Santiago Satz

Email:

ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email:

tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email:

cpintos@eplaneta.com.ar

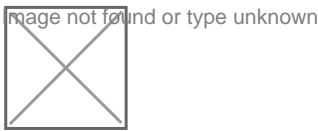
En este libro, Daniel Fersztand —profesor con más de veinte años de experiencia en DeRose Method— te enseña cómo usar la respiración como herramienta para reducir el estrés, recuperar el foco y potenciar tu bienestar físico y emocional.

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 BIENE STAR 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.