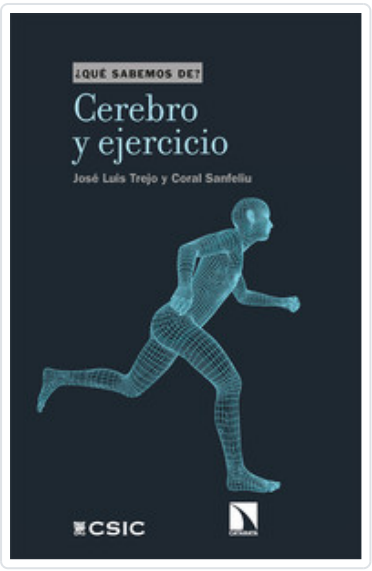
CEREBRO Y EJERCICIO



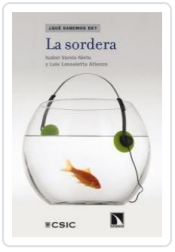
SANFELIU/ TREJO

SINOPSIS

El ejercicio físico produce beneficios indudables en todo el organismo, en nuestra salud y, por supuesto, en el cerebro. Sin embargo, en la última década han pasado relativamente desapercibidos numerosos avances neurocientíficos que señalan qué tipo de ejercicio es bueno para según qué aspectos; que la intensidad del ejercicio es un factor crucial para obtener resultados concretos; cuáles son las áreas cerebrales que se ven beneficiadas por el ejercicio moderado o vigoroso, así como los últimos avances sobre el efecto que tiene en la depresión, la ansiedad, la cognición, el envejecimiento y la neurodegeneración. Aunque estamos lejos de poder elaborar un plan personalizado de ejercicio útil para cada ser humano, que produzca beneficios para los diferentes sistemas fisiológicos del organismo sin incrementar el estrés, no cabe la menor duda de que el sedentarismo es el enemigo de un cerebro sano. ...

Editorial	CATARATA
Materia	ENSAYO
Colección	QUE SABEMOS DE
EAN	9788413520414
Status	Disponible
Páginas	112
Tamaño	135x210x4 mm.
Peso	160
Precio (Imp. inc.)	12,00€
Fecha de lanzamiento	01/09/2020

Títulos relacionados



SORDERA, LA
VARELA, ISABEL



MECANICA CUANTICA
MIRET, SALVADOR



COLOIDES, LOS
MORENO, RODRIGO



HORMIGAS, LAS
VIDAL, JOSE MANUEL