



Transforma el teu cervell amb la neurociència

Descobreix com l'exercici pot revolucionar el teu benestar mental segons la neurocientífica **Wendy Suzuki**. Sabies que el teu cervell adult pot canviar anatòmicament? Continua lliscant per conèixer els secrets de l'optimització cerebral.





El poder transformador de l'exercici



Millora cognitiva

L'exercici regular potencia l'atenció, la concentració i la memòria a llarg termini.



Benestar emocional

Suzuki va descobrir que l'activitat física té un impacte directe i profund en el nostre estat d'ànim.

Tres pilars de l'exercici per al teu cervell

Efectes immediats

50 minuts d'exercici milloren l'estat d'ànim i la capacitat d'atenció.

Canvis estructurals

Genera noves cèl·lules a l'hipocamp, millorant la memòria a llarg termini.

Salut cardiovascular

Promou nous vasos sanguinis cerebrals, optimitzant el seu funcionament.

Recomanació: 45 minuts d'exercici al 60% d'intensitat, tres vegades per setmana.



Combatre l'estrès i l'ansietat



Protecció cerebral

L'exercici protegeix l'hipocamp dels efectes nocius del cortisol.



Nens en moviment

L'educació física diària és crucial per al desenvolupament cerebral infantil.



Alternativa natural

Tan efectiu com alguns antidepressius per tractar trastorns depressius greus.

Petits hàbits, grans resultats

Els "brain hacks" com ballar a la cuina o practicar l'altruisme augmenten la dopamina i milloren la cognició. Les relacions humanes són el "ingredient número u per a la felicitat".

La vulnerabilitat i l'autoexperimentació són claus: busca activitats que et facin sentir bé per optimitzar la salut del teu cervell.

T'ha resultat útil? Comparteix aquesta publicació amb algú que necessiti millorar el seu benestar mental i etiqueta'ns amb els teus "brain hacks" favorits.



YouTube



V. Completa. "El estrés crónico ma...

Entra en nuestra web:

<https://aprendemosjuntos.bbva.com/...>