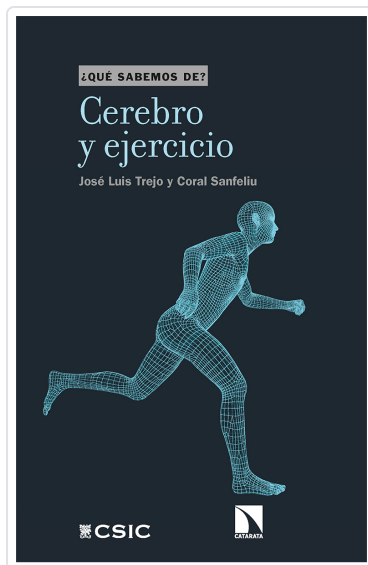


## CEREBRO Y EJERCICIO



**TREJO, JOSÉ LUIS / SANFELIU, CORAL**

### 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....



<b>Editorial</b>	CATARATA
<b>Materia</b>	Biomecánica, cinética del movimiento humano
<b>Colección</b>	Qué Sabemos de
<b>EAN</b>	9788413520414
<b>Status</b>	Disponible
<b>Encuadernación</b>	Bolsillo tapa blanda
<b>Páginas</b>	112
<b>Tamaño</b>	210x140x0 mm.
<b>Peso</b>	160
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	12,00€

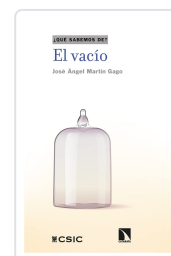
### Títulos relacionados



**NUEVOS USOS PARA VIEJOS MEDICAMENTOS**  
CAMPILLO MARTÍN, NURIA E. / FERNÁNDEZ ALONSO, MARÍA DEL CARMEN / JIMÉNEZ SARMIE



**LOS SUPERALIMENTOS**  
PÉREZ JIMÉNEZ, JARA



**EL VACÍO**  
MARTÍN GAGO, JOSÉ ÁNGEL