

Start! Un corp activ - un creier sclipitor. Stiinta revolutionara a legaturii dintre exercitiile fizice si dezvoltarea creierului



Aceasta carte ofera pe intelesul tuturor idei stiintifice pline de inspiratie care fac legatura intre exercitiile fizice si creier subliniind ideea ca miscarea are un impact profund asupra abilitatilor cognitive si asupra sanatatii mentale. Miscarea este pur si simplu unul dintre cele mai bune tratamente pe care le avem la dispozitie pentru cele mai multe probleme psihiatrice si fiziologice.

Rating: Nu a fost evaluat inca

Pret:

Pret catalog: 44,00 lei

Pret cu reducere: 41,90 lei

Pretul de vanzare: 44,00 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

Studiile din ultimii 10 ani efectuate asupra legaturii creier-corp indica o multime de suprapuneri intre atentie, constiinta si miscare. Totodata ele arata ca activitatea fizica este scanteia care declanseaza schimbari biologice ce incurajeaza celulele nervoase sa stabileasca noi legaturi pentru ca creierul sa poata invata si sa se poata adapta la provocari. Activitatea aeroba, exercitiile fizice, miscarea regleaza sisteme din organism care ar putea fi dezechilibrate optimizandu-le pe cele care nu sunt. Exerciitiile fizice sunt un instrument indispensabil pentru oricine isi doreste sa-si atinga cel mai inalt potential!

- Ne putem folosi de corp pentru a ne vindeca creierul!
- Facand miscare de cel putin 3 ori pe saptamana contracaram semnificativ impactul depresiei, furiei, al stresului si al „neincrederei cinice” in

viata.

- Persoanele care fac miscare sunt mai putin anxioase, mai putin deprimare, mai putin nevrolice si, de asemenea, mai deschise din punct de vedere social.
- Activitatea fizica stimuleaza crearea de noi legaturi neuronale, invatarea si adaptarea si pastreaza echilibrul neuro-chimic la nivelul intregului creier.
- Mai mult stres cere mai multa miscare!
- Exerciitiile fizice declanseaza procesul de recuperare din muschi si din neuroni, ne fac corpurile si mintile mai puternice si mai reziliente, astfel incat sa reactionam decisiv si eficient.
- Miscarea contracareaza depresia aproape la orice nivel!

Aceasta carte ofera pe intelesul tuturor idei stiintifice pline de inspiratie care fac legatura intre exercitiile fizice si creier subliniind ideea ca miscarea are un impact profund asupra abilitatilor cognitive si asupra sanatatii mentale. Miscarea este pur si simplu unul dintre cele mai bune tratamente pe care le avem la dispozitie pentru cele mai multe probleme psihiatrice si fiziologice.

Start! Un corp activ ? un creier sclipitor este un ghid bine documentat despre cum sa ne disciplinam creierul cu ajutorul exercitiilor fizice pentru a preveni bolile degenerative cauzate de imbatranire si cum sa ne influentam biologia dispozitiei sufletesti pentru a atinge starea de bine in propria viata.

„Ave?i puterea de a v? transforma creierul. Tot ceea ce trebuie s? face?i este s? v? lega?i ?ireturile la teni?i.”

„Orice nivel de activitate ajut?, nu exist? îndoial?, dar din punct de vedere practic, dac? ave?i de gând s? v? bate?i capul f?când ceva pentru creier, atunci a?i putea la fel de bine s? face?i suficient pentru a v? proteja corpul de bolile de inim?, de diabet, de cancer ?i alte afec?iuni asem?n?toare. Corpul ?i creierul sunt legate între ele. De ce s? nu ave?i grij? de amândou??”

„Mecanismele prin care mi?carea schimb? modul în care gândim ?i sim?im sunt mult mai eficiente decât gogo?ile, medicamentele ?i vinul. Când spune?i c? v? sim?i?i mai pu?in stresa?i dup? ce a?i fost la în?ot sau a?i mers [pe jos] mai alert, chiar a?a este.”

? Dr. John J. Ratey

CUPRINS

Introducere 9

Stabilirea legaturii

1. Sa inceapa revolutia! 16

Un studiu de caz despre exercitiile fizice si legatura lor cu creierul

2. Invatarea 48

Cultivati-va celulele nervoase

3. Stresul 75

Cea mai mare provocare

4. Anxietatea 109

Nu aveti niciun motiv sa intrati in panica

5. Depresia 141

Miscati-va... starea de spirit

6. Deficitul de atentie 175

Fuga de distragere

7. Dependenta 206

Recuperarea biologiei controlului de sine

8. Schimbarile hormonale 235

Impactul asupra sanatatii creierului la femei

9. Imbatranirea 264
Calea inteleapta

10. Regimul 296
Dezvoltati-va creierul

Postfata 323
Amplificarea scanteilor
Multumiri 325
Glosar 329
INDEX 338
Despre autor 356

Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.