

Cositas de Bienestar



REALIZA EJERCICIOS HACIA SU CAMINO PARA UN CEREBRO MÁS SANO

¿Es usted consciente de que existe un vínculo entre el ejercicio y la funcionalidad del cerebro? Un estudio de 10 años realizado por el instituto nacional de los E.E.U.U. en el envejecimiento encontró que la gente en una mejor forma alrededor de la edad de 50 era menos probable ver disminuciones del volumen del cerebro más adelante en vida. Específicamente, los adultos más aptos mostrados menos disminución en la parte del cerebro implicado en memoria, percepción visual, y idioma. También mostraron una ocasión más alta de rechazar la enfermedad de Alzheimer.

Recuerde estos puntos claves al ejercitar para un cerebro más sano:

- Exercising Incluso el ejercicio por 20 minutos facilita la tratamiento de la información y funciones de memoria.
- Cualquier cosa que es bueno para su corazón es generalmente gran para su cerebro.
- El ejercicio aeróbico es gran para el cuerpo y el cerebro: no sólo mejora la función del cerebro, pero también actúa mientras que “un equipo de primeros auxilios” en las neuronas dañadas.
- El ejercicio por la mañana antes de ir a trabajar no sólo acelera la actividad cerebral y le prepara para los stresses mentales para el resto del día, pero también produce la retención de los aumentos de la nueva información, y una mejor reacción a las situaciones complejas.

Su cerebro en ningún diferente que el resto de los músculos en su cuerpo, ya sea lo utiliza o lo pierde.

Recursos:

Brain HQ | <https://www.brainhq.com/brain-resources/everyday-brain-fitness/physical-exercise>

Active Beat | <https://www.activebeat.com/health-news/exercise-can-help-keep-brain-healthy-later-in-life-study-suggests/>



¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lee este artículo arriba
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Hacer ejercicio _____ minutos facilita el procesamiento de la información y las funciones de la memoria.

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**

