

Neuroplasticidad

Es la acción
regeneradora
de células cerebrales.

Se ha comprobado que la neuroplasticidad no es exclusiva de los niños o cerebros jóvenes, como se creía anteriormente.

Tanto el ejercicio como la meditación, poseen la capacidad de desencadenar reacciones químicas que abren paso a una explosión rejuvenecedora.

Entre sus beneficios se encuentran:

- El fortalecimiento de la memoria
- El uso de razón
- El desarrollo de la creatividad
- La disminución de riesgo de padecer demencia

Estudios recientes demuestran que se puede estimular la neuroplasticidad por medio de:

- El sueño
- Ciertos alimentos
- Actividad física
- Meditación
- Yoga

