

Un cervello sempre giovane PDF

Stefano Farioli Vecchioli



Questo è solo un estratto dal libro di Un cervello sempre giovane. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Stefano Farioli Vecchioli

ISBN-10: 9788820062743

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 3959 KB

DESCRIZIONE

Fino a poco tempo fa si pensava che il nostro patrimonio di neuroni (le cellule che fanno funzionare il cervello) fosse limitato: una volta diventati adulti, non se ne formano di nuovi e quelli che abbiamo muoiono al ritmo di 100.000 al giorno. Il cervello è quindi destinato a un lento ma inesorabile invecchiamento, che determina un rallentamento cognitivo e, sempre più spesso, forme di demenza senile. Invece gli studi più recenti hanno dimostrato che possiamo intervenire, sia per frenare il decadimento, sia per favorire la nascita di nuovi neuroni. Moltissimo dipende dalla nostra buona volontà, e non è mai troppo tardi per iniziare. Stefano Farioli Vecchioli ha incentrato le sue ricerche al CNR proprio sulla nascita di nuovi neuroni nel cervello adulto, e qui spiega, con l'aiuto della giornalista Elisabetta Muritti, come applicare le ultime scoperte delle neuroscienze al nostro stile di vita. Un ruolo centrale spetta al bagaglio cognitivo, l'insieme delle nostre conoscenze ed esperienze, che può compensare in tutto o in parte il decadimento neuronale. Altrettanto importante l'attività fisica, che svolge un'azione protettiva e stimola la formazione di nuovi neuroni. Questo libro aiuta a ritagliarsi una ricetta su misura, dall'alimentazione agli svaghi, dallo sport alla meditazione, senza forzature e sacrifici, perché il cervello reagisce meglio di fronte a stimoli piacevoli e gratificanti. La prima (e forse unica) regola per mantenere la mente giovane in fondo è molto semplice: tenerla sempre attiva e farla divertire.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

cervello giovane: ecco tutte le regole e i trucchi per mantenere la nostra mente giovane e allenata e abbassare il rischio di ... Cervello sempre giovane?

Cervello Sempre Giovane è un libro di Farioli-Vecchioli Stefano edito da Sperling & Kupfer a ottobre 2017 - EAN 9788820062743: puoi acquistarlo sul sito HOEPLI.it ...

Esercitarsi con le parole crociate, anche per pochi minuti al giorno, è come frequentare un corso di ginnastica per la mente. Più si usa il cervello e meno si ...

UN CERVELLO SEMPRE GIOVANE

[Leggi di più ...](#)