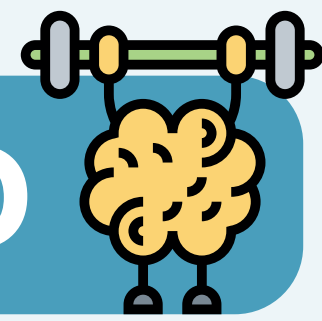
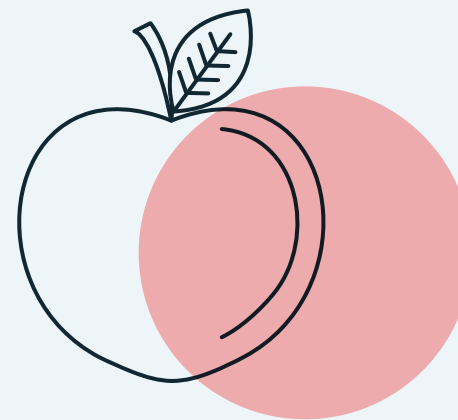
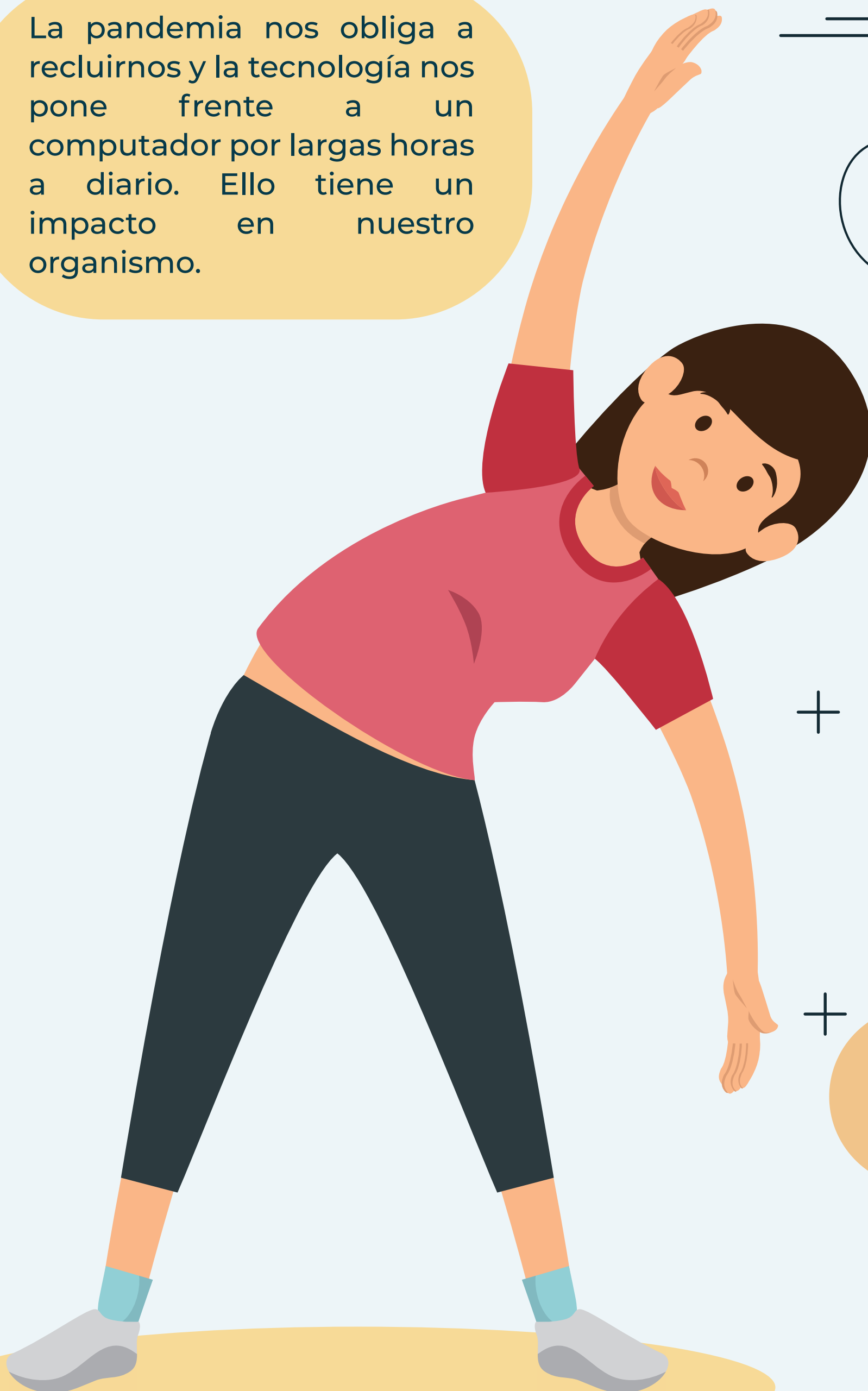


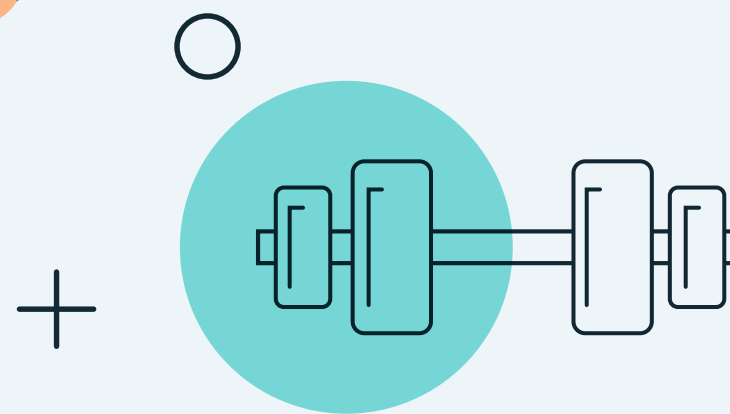
# EJERCICIO FÍSICO Y CEREBRO



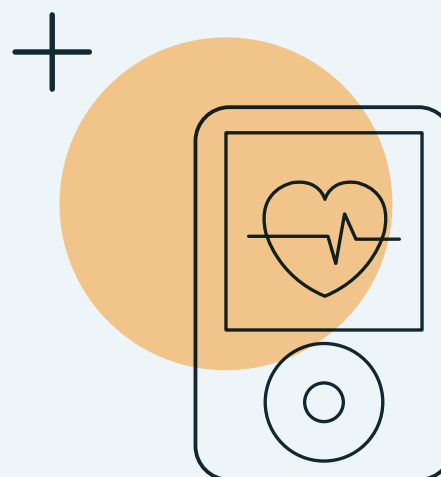
La pandemia nos obliga a recluirnos y la tecnología nos pone frente a un computador por largas horas a diario. Ello tiene un impacto en nuestro organismo.



Como la gran mayoría de animales mamíferos, hemos estado en constante movimiento para recolectar y cazar alimentos. La agricultura, transformó esa dinámica hace 10000 años. Es decir, en nuestro ADN el movimiento es esencial pero lo que antes era regla, ahora es excepción.



El movimiento es importante para nuestro sistema óseo, circulatorio, nervioso e inmunológico. Hacer ejercicio en la naturaleza genera efectos positivos incluso emocionales.



Para entender la importancia del movimiento en la especie humana debemos conectarlo con dos conceptos: el ritmo circadiano (regulador temporal) y nuestro GPS cerebral (regulador espacial).

#NEURO-EDÚCATE