



---

ACTUALIDAD | | Actualitzat el 30/09/2016 a les 13:29

# Esto es lo que le pasa a tu cerebro cuando no haces deporte

Hacer ejercicio es una de las mejores cosas para el cuerpo. El deporte es positivo no solo para estar bien físicamente sino para mejorar nuestra salud mental y estimular el cerebro.

De hecho, la mayoría de médicos afirman que hacer deporte ayuda a la formación de nuevas neuronas y a mejorar las conexiones entre ellas.

Un último estudio publicado esta semana por la Universidad de Maryland asegura que tras 10 días sin hacer ejercicio el cuerpo empieza a sufrir efectos negativos. Por eso es necesario moverse, para evitar los cambios de humor, la ansiedad y la depresión.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!