

Hábitos sencillos para regenerar tus neuronas

Aunque durante mucho tiempo se ha pensado que la neurogénesis no era posible y que no había forma de recuperar las neuronas perdidas, se pueden regenerar si seguimos unos hábitos sanos día a día.

Anteriormente, se creía que a medida que nos hacemos mayores, el cerebro perdía sus células nerviosas, es decir, se destruían de forma irremediable. Sin embargo, se ha demostrado que esto no era así. El cerebro es capaz de producir nuevas neuronas, con sus respectivas conexiones y a este proceso se le denomina: neurogénesis.

Aprende algo nuevo

Un idioma, un baile, un juego de mesa, cómo tocar un instrumento, etc.

Lee cada día, favorece en ti el interés y la curiosidad por nuevas disciplinas.

Mantén una visión crítica sobre las cosas y busca tu propia verdad

Desarrolla una mente abierta, sé receptivo a todo lo que te envuelve, socialízate, viaja, descubre, apasionate por la vida.

Haz ejercicio

El ejercicio físico y la acción de regenerar tus neuronas están relacionados.

Cada vez que pones tu cuerpo en funcionamiento gracias a un deporte, una caminata, a la natación o a una sencilla rutina de ejercicios en el gimnasio, oxigenas tu cerebro.

Con información de Mejor con Salud