Elogio del caminar

Autor: Shane, O'mara

545, Argumentos

Anagrama
ISBN: 978-84-339-6458-8 / Rústica / 232pp | 140 x 220 cm
Precio: $ 20.700,00

El neurocientífico O?Mara celebra la milagrosa habilidad de nuestra especie.

Este libro aborda los beneficios del paseo desde una perspectiva neurofisiológica. Y es que caminar a diario tiene efectos muy positivos sobre la mente y el cuerpo: contribuye al desarrollo de la capacidad cognitiva del cerebro, del sistema nervioso y los músculos, ayuda a regenerar los órganos, evita el envejecimiento cerebral, nos ayuda a pensar de manera más creativa y a eliminar el estrés.

Shane, O'mara
Shane O'Mara es profesor de Investigación Experimental sobre el Cerebro en el Trinity College de la Universidad de Dublín. Actualmente es investigador, y ha sido director del Trinity College Institute of Neuroscience, uno de los centros punteros sobre la materia en Europa.