



#### **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.

**riverside**  
*agency*

## **Elogio del caminar**

Autor: Shane, O'mara

**545, Argumentos**

Anagrama

ISBN: 978-84-339-6458-8 / Rústica / 232pp | 140 x 220 cm

**Precio: \$ 39.900,00**

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.