

TODO ESTO LE PASA A TU CEREBRO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

LO INUNDA LA SENSACIÓN DE ALEGRÍA Y ENERGÍA

GRACIAS A LOS NEUROTRANSMISORES LIBERADOS, COMO SEROTONINA, NORADRENALINA Y ENDORFINAS

SE SIENTE MUUUUUUY BIEN

CORTESÍA DE LA DOPAMINA. SÍ, ESA MISMA QUE SIENTES AL ENAMORARTE

AUMENTA SU CAPACIDAD PARA PONER ATENCIÓN

EN ESPECIAL SI LO TUYO ES EL EJERCICIO AERÓBICO

SE LLENA DE OXÍGENO

LA ACTIVIDAD FÍSICA PROPICIA EL CRECIMIENTO DE NUEVOS VASOS SANGUÍNEOS = ¡MÁS OXÍGENO!



LE 'ECHA UNA MANO' A LAS CONEXIONES NEURONALES

SI REQUIERES DE MUCHA COORDINACIÓN, HASTA ES POSIBLE CREAR NUEVAS SINAPSIS

CRECE EL TAMAÑO DE TU HIPOCAMPO

EL NACIMIENTO DE NUEVAS NEURONAS EN EL ÁREA DEL HIPOCAMPO SE VE FAVORECIDO

LE DA 'UNA PATADA' AL ESTRÉS

ERES CAPAZ DE REGULAR MEJOR TU ESTADO DE ÁNIMO Y ESTRÉS