

Spark PDF

John Ratey, Eric Hagerman



Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Spark

A Revolucionária Nova Ciência do Exercício e do Cérebro

Escrito por Bookey

[Saiba mais sobre o resumo de Spark](#)

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Sobre o livro

O propósito do exercício é apenas manter a forma e perder peso? Claro que não. John Ratey e Eric Hagerman usam dados experimentais convincentes e estudos de caso para demonstrar que o exercício é um potenciador natural do cérebro. Ele não só oferece uma cura para muitas doenças, como também tem um efeito preventivo. Além de melhorar a memória e o transtorno do déficit de atenção, o exercício nos ajuda a combater o estresse e a ansiedade, equilibra os hormônios nas mulheres e nos torna menos temerosos na luta contra o envelhecimento.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Sobre o autor

John Ratey é professor clínico associado na Faculdade de Medicina de Harvard. Ele também é reconhecido internacionalmente como especialista em neuropsiquiatria e um dos principais especialistas na conexão entre exercícios e cérebro. Em 1997, recebeu o título honorário de Melhor Médico da América. O movimento SPARK (Faísca) que ele defendeu ganhou popularidade mundial e se espalhou pelos Estados Unidos, Coreia do Sul, China e muitos outros países. Eric Hagerman é um ex-editor das revistas Outdoor e Popular Science. Seu trabalho foi destaque em The Best American Sports Writing em 2004.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Ad



Escanear para baixar



Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie **1000+** títulos, **80+** tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

Product & Brand

Liderança & Colaboração

Gerenciamento de Tempo

Relacionamento & Comunicação

Estratégia de Negócios

Criatividade

Memórias

Conheça a Si Mesmo

Psicologia Positiva

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mindfulness

Visões dos melhores livros do mundo

Gerenciamento de Tempo

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes

Mini Hábitos

Hábitos Atômicos

O Clube das 5 da Manhã

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Como Não



Teste gratuito com Bookey



Lista de conteúdo do resumo

Capítulo 1 : Visão geral

Capítulo 2 : O exercício melhora a capacidade cognitiva

Capítulo 3 : O exercício melhora a saúde mental

Capítulo 4 : Como se exercitar de forma mais racional

Capítulo 5 : Resumo e Análise

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Capítulo 1 : Visão geral

Olá, bem-vindo ao Bookey. Hoje vamos explorar o livro Spark: A revolucionária nova ciência do exercício e o cérebro.

Quando falamos sobre exercícios, tendemos a prestar atenção nos tipos de exercícios que são melhores para manter a forma e perder peso. Mas raramente nos perguntamos se o exercício tem algo a ver com nossa saúde mental. Deixe-me fazer uma pergunta: que tipo de exercício você acha que contribui mais para nossa saúde mental? Alguns de vocês podem pensar que é correr. Bem, correr é ótimo. Você pode apreciar a paisagem enquanto corre e isso ajuda a se sentir melhor. Alguns pensam que é nadar. E com certeza, os esportes aquáticos ajudam as pessoas a relaxar. Mas, infelizmente, nenhuma dessas respostas está correta.

Um estudo publicado no The Lancet, um importante periódico médico britânico, mostrou que tênis e outros esportes de balanço, atividades em equipe, ciclismo e ginástica aeróbica são os esportes que mais efetivamente mudam o estado mental das pessoas. O estudo envolveu uma amostra de 1,2 milhão de pessoas que apresentavam pelo

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

menos alguns problemas emocionais, como estresse e depressão. Os pesquisadores analisaram todas as possíveis relações entre idade, renda, estado civil, saúde física e mental e os exercícios realizados por todos os participantes. O que eles descobriram foi que aqueles que se exercitavam tinham saúde mental significativamente melhor do que aqueles que não se exercitavam.

Os resultados deste estudo surpreenderam muitos ao mostrar que o exercício não só pode ajudá-lo a perder peso e manter a forma, mas também a melhorar sua saúde mental. De fato, em suas pesquisas sobre a relação entre exercício, corpo e mente, o autor deste livro, John Ratey, descobriu muitas conexões desde o início de seu tratamento de pacientes com os problemas de saúde mental mais complexos.

John Ratey é professor clínico associado na Faculdade de Medicina de Harvard. Ele também é um especialista internacionalmente reconhecido em neuropsiquiatria e um dos principais especialistas na conexão entre exercício e o cérebro. Em 1997, recebeu o título honorário de Melhor Médico da América. O movimento SPARK que ele defende ganhou popularidade mundial e se espalhou pelos Estados Unidos, Coreia do Sul, China e muitos outros países. O

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

movimento atraiu cobertura de muitos meios de comunicação de destaque, como The New York Times, The Washington Post e Men's Health. Ele também atuou como embaixador em 2011 para o programa Active Kids, que foi lançado em todo os Estados Unidos e foi homenageado pela então primeira-dama Michelle Obama. Este livro é co-escrito por Eric Hagerman. Ele é ex-editor das revistas Outdoor e Popular Science, e seu trabalho foi destaque em The Best American Sports Writing em 2004.

Este livro é baseado em mais de 20 anos de estudos de caso e pesquisas experimentais. Ele resume a descoberta de John Ratey sobre as conexões secretas entre exercício e cérebro. Como ele argumenta, o cérebro é mais do que um comandante que apenas dá ordens e não possui conexão com o mundo exterior. Em vez disso, o cérebro está inextricavelmente ligado aos movimentos do nosso corpo. Ele nos mostra que o exercício é um impulsionador natural do cérebro. Pode curar muitas doenças e também possui um efeito preventivo. Além de melhorar a memória e o transtorno do déficit de atenção, o exercício pode também aliviar o estresse e a ansiedade, equilibrar os hormônios nas mulheres e nos tornar menos temerosos na luta contra o envelhecimento.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Como o exercício afeta o cérebro? E que tipo de mudanças o exercício causa no cérebro? Neste resumo, responderemos a estas perguntas nos três seguintes aspectos:

Parte Um, o exercício melhora a habilidade cognitiva;

Parte Dois, o exercício melhora a saúde mental;

Parte Três, como se exercitar de forma mais racional.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Capítulo 2 : O exercício melhora a capacidade cognitiva

Vamos começar com a Parte Um: exercício melhora a função cognitiva do cérebro.

Rodolfo Llinás, neurofisiologista da Universidade de Nova York, sugere que apenas criaturas em movimento precisam de um cérebro. Ele usa o exemplo de um pequeno animal semelhante a uma água-viva chamado ascídia, que é um tipo de pólipos de coral. Esse pequeno ser nasce com uma medula espinhal simples e um "cérebro" de 300 neurônios. Ele deve encontrar um bom pedaço de coral dentro de 12 horas após o nascimento, ou morrerá. Então, ele começa a se mover pelo mar. Uma vez que se fixa no coral, nunca mais sairá dele. A ascídia então come seu próprio cérebro porque, como agora está fixa no coral, não precisa se mover novamente e nem sequer precisa de um cérebro. Nesta perspectiva, a ascídia se parece muito mais com uma planta do que um animal. Rodolfo Llinás explica esse fenômeno como “aquilo que chamamos de pensamento é a internalização evolutiva do movimento”. Em outras palavras, o cérebro está se exercitando quando está pensando, e tal exercício

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

desenvolveu a capacidade de pensar.

Então, você pode perguntar como o exercício afeta o cérebro. A pesquisa de John Ratey fornece uma resposta para esta pergunta e mostrou que o exercício melhora a função cognitiva do cérebro. E agora, vamos falar sobre os mecanismos detalhados por trás disso.

Primeiro, o exercício aumenta a produção de BDNF, um "fertilizante de células cerebrais" e fortalece a memória. Carl Cotman, pesquisador da Universidade da Califórnia, Irvine, se perguntava se as pessoas que mantinham consistentemente suas mentes em boa forma compartilhavam algo em comum. Ele passou quatro anos estudando pessoas que não apresentavam declínio cognitivo e mantinham boa saúde cerebral, encontrando três fatores-chave: educação, autoeficácia e exercício. Os dois primeiros fatores não foram surpreendentes, mas Cotman ficou intrigado com o último.

Como o exercício está relacionado à habilidade cognitiva e ao estado do cérebro? Devemos mencionar aqui uma substância-chave, o fator neurotrófico derivado do cérebro, ou BDNF, abreviado. Ele fornece nutrientes para o cérebro, mantém circuitos entre neurônios e é uma proteína sintética

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

conhecida como o fertilizante nutritivo do cérebro.

Então, o que o exercício tem a ver com o BDNF? Cotman, o pesquisador que acabamos de mencionar, fez outro experimento. Ele dividiu ratos em quatro grupos. O primeiro grupo não correu, enquanto os outros três grupos correram por duas, quatro e sete noites consecutivas, respectivamente. Antes de correrem, os ratos receberam uma injeção de um tipo de molécula que se liga ao BDNF no cérebro e foram monitorados para ver como o exercício afetava seus cérebros. Acontece que quanto mais os ratos se exercitavam, maior era o nível de BDNF no cérebro e mais ativo o hipocampo era, o que é importante para a função cerebral.

Até agora, sabemos que o exercício aumenta o nível de BDNF no cérebro, mas você pode perguntar por que o exercício tem algo a ver com o aprendizado? Para responder a esta pergunta, vamos primeiro ver como os neurônios funcionam dentro do cérebro durante o processo de aprendizado. Imagine que agora você está tentando memorizar dez palavras em inglês. Quando você diz a primeira palavra "unbelievable" (incrível), os neurônios de seu cérebro imediatamente entram em ação e comunicam uns aos outros a pronúncia e a ortografia da palavra. Neste ponto,

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

se você repetir a palavra várias vezes, digamos, uma dúzia de vezes, as sinapses entre esses neurônios que são usados para processar informações crescerão novos dendritos. Quanto mais dendritos houver, mais vezes a palavra será repassada e melhor será sua memória dessas palavras.

Certo, seguindo este argumento, nossa memória fica mais forte com mais dendritos sinápticos entre neurônios. Mas a questão é como você consegue que mais sinapses gerem novos dendritos? É aqui que entra o nutriente cerebral BDNF que acabamos de mencionar. Essa substância BDNF é como um "posto de gasolina" para as sinapses. Ele não só fornece as proteínas e serotoninas essenciais para o crescimento das sinapses, como também melhora sua capacidade de transmitir informações. Então, quando você faz exercícios de alta intensidade e acelera seu ritmo cardíaco até um determinado intervalo, seu cérebro produz mais nutrientes. Em seguida, à medida que os neurônios constroem mais conexões uns com os outros, sua memória melhora.

Além do aumento da memória, o segundo ponto chave em que o exercício melhora as habilidades cognitivas é através da indução de neurogênese e aprimoramento da nossa capacidade de aprendizado.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Vamos analisar um exemplo. Jessie tem uma irmã gêmea. Desde pequenas, elas ficavam sempre juntas e Jessie não tinha muita interação com seus colegas de classe. Jessie era tímida e até demonstrava um certo grau de ansiedade social. No entanto, ao entrar no ensino médio, ela e sua irmã tiveram horários de aula diferentes, o que as separou. Então, Jessie foi forçada a começar a conversar com seus colegas. Para se enturmar, ela se inscreveu em aulas de caiaque. O caiaque é um esporte que exige habilidade, mas Jessie aprendeu rapidamente. Com o tempo ela foi melhorando, ganhando mais confiança e melhorando sua comunicação com os outros. Depois disso, entrou para o Clube da Aventura e começou a praticar escalada com os colegas às 6h30 da manhã todos os dias. Desde que começou a praticar esportes, Jessie parece ter se tornado uma pessoa totalmente diferente. Na manhã de uma prova muito importante, Jessie e sua irmã decidiram praticar caiaque juntas. Chegaram à sala de exame molhadas e com frio, mas perceberam que suas mentes estavam mais claras. Sabe o que aconteceu? Ambas tiraram 1400 de um total de 1600 pontos, a maior nota da turma.

Acreditamos que poucos estudantes teriam a coragem de fazer exercícios de alta intensidade logo cedo da manhã antes

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

de um exame, pois muitos consideram isso como algo que consome tempo e energia. Mas Jessie o fez. Ela o fez porque sabia que o exercício poderia ajudar seu cérebro a se preparar para o aprendizado, ajudá-la a manter o foco, ter confiança e não ser mais tão tímida.

Então, como o exercício ajuda seu cérebro a estar aberto ao aprendizado? Isso está relacionado à regeneração dos neurônios. Geralmente, supõe-se que o número de células cerebrais atinge seu limite por volta dos 20 anos e não aumenta após isso. Mas um estudo revolucionário em 1988 mudou essa ideia. Quando cientistas usaram equipamentos de última geração para estudar o cérebro humano, descobriram que mesmo em pacientes com câncer avançado, os neurônios continuavam se dividindo e proliferando. Esse processo é chamado de "neurogênese".

O neurocientista Fred Gage, do Instituto Salk em La Jolla, Califórnia, usou camundongos em um experimento. Ele fez com que um grupo de camundongos corresse em rodas, enquanto o outro grupo não corria. Descobriu-se que os camundongos que corriam tinham significativamente mais novos neurônios. Mais tarde, um colega colocou camundongos inativos em uma piscina, juntamente com

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

outros que corriam de quatro a cinco quilômetros por noite, para testar o quão bem eles se lembravam da rota de fuga. Os resultados mostraram que os corredores diários conseguiam encontrar um local seguro sem água e fugir rapidamente. Em contraste, os camundongos que nunca se exercitavam se debatiam na água antes de encontrar a saída. Quando os cérebros dos camundongos foram dissecados, descobriu-se que os camundongos ativos possuíam o dobro de células-tronco novas no hipocampo em comparação aos inativos.

Este estudo mostra de forma convincente que há uma correlação significativa entre exercício e aprendizado. Com isso em mente, vamos revisitar o caso da educação física em Naperville, mencionado pelo autor no livro. Nesta cidade, as aulas de educação física eram organizadas logo pela manhã. Os alunos realizavam exercícios de alta intensidade com frequência cardíaca entre 80 e 90% de seu máximo antes de frequentarem as aulas de leitura e escrita. Descobriu-se que os alunos aprendiam muito melhor quando se exercitavam antes da escola. Mas por quê? Por que nossa capacidade de aprendizado é impulsionada após a atividade física?

Isso ocorre porque o exercício estimula o cérebro dos alunos

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

a produzir mais células-tronco neurais. Além disso, o aprendizado em sala de aula também estimula o crescimento dessas células. No final, essas novas células-tronco se conectam à rede neural e participam do processo de aprendizagem, melhorando a capacidade de aprendizado.

O terceiro ponto-chave por trás da melhoria do desempenho cognitivo através do exercício é que ele nos ajuda a nos concentrar e lidar com o transtorno do déficit de atenção. Hoje em dia, uma infinidade de informações está disponível ao alcance da mão, pois todos têm um smartphone. Mas isso também levanta a questão de como desenvolver um transtorno de déficit de atenção. Por exemplo, digamos que você esteja sentado à sua mesa, tentando ler um livro por um tempo. Mas, depois de ler apenas algumas linhas, você se lembra de que ainda não retornou a ligação de alguém. Você liga de volta e depois continua a leitura. No entanto, não demora muito para começar a pensar nas roupas que comprou online há alguns dias e se perguntar quando elas chegarão. Você rapidamente pega seu celular e verifica o status da entrega. No final do dia, percebe que aparentemente gastou 20 minutos lendo, mas apenas cinco desses minutos foram realmente dedicados à leitura, enquanto o restante foi gasto em outras tarefas triviais.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Portanto, quanto mais informações temos acesso, mais propensos estamos a nos distrair e ter dificuldade em nos concentrar em uma coisa só. As duas substâncias no cérebro que estão intimamente relacionadas à atenção são a dopamina e a norepinefrina. Se não tiver quantidade suficiente delas, será difícil se concentrar.

Cientistas que estudam a doença de Parkinson descobriram que o exercício e a atenção compartilham o uso de uma parte da rede neural no cérebro. Quando nos exercitamos regularmente, os níveis de dopamina e norepinefrina no cérebro aumentam. A norepinefrina melhora a qualidade da comunicação entre os neurônios e a dopamina reduz o "ruído" produzido durante a neurotransmissão. Essas duas substâncias eliminam as barreiras à transmissão de informações e melhoram a concentração. Como resultado, o equilíbrio, a gestão do tempo, a avaliação de resultados, a correção de erros e a coordenação de movimentos finos das pessoas são controlados e ajustados de maneira eficaz.

Assim concluímos a primeira parte. Agora vamos revisar o que abordamos: o exercício prepara nosso cérebro para aprender. Ele aumenta o nível do fator neurotrófico derivado

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

do cérebro, BDNF, promove o crescimento dos neurônios, ativa a transmissão de informações entre as redes neurais e fortalece a memória. Ao mesmo tempo, o exercício estimula a geração de novas células-tronco neurais no cérebro, o que pode melhorar efetivamente o aprendizado. Com o aumento dos níveis de dopamina e norepinefrina após o exercício, o cérebro entra em um estado de concentração, permitindo que se concentre em realizar as tarefas.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Capítulo 3 : O exercício melhora a saúde mental

Agora, vamos entrar na segunda parte e falar sobre o impacto do exercício na nossa saúde mental.

Primeiro, vamos analisar a correlação entre exercício e estresse. Ratey já teve uma paciente na casa dos quarenta anos, Susan, que recentemente estava particularmente estressada com a reforma de sua casa. Um motivo era que os empreiteiros constantemente atrasavam e remaravam, o que a impedia de cozinhar na cozinha. O outro motivo era que sua casa toda virava um caos com poeira por toda parte por causa das obras de renovação. Ela até tirou licença do trabalho para ficar em casa e esperar que os empreiteiros chegassem, mas muitas vezes eles cancelavam o trabalho marcado. Esse processo durou mais de um ano. Susan estava estressada e frequentemente precisava beber vinho para se sentir melhor.

Ratey aconselhou Susan a se distrair com exercícios. Susan gostava de pular corda. Então, desde que recebeu o conselho de Ratey, ela começou a pular corda todos os dias, apenas

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

por um curto período quando sentia o estresse chegando. Mais tarde, ela contou a Ratey que havia parado de usar álcool para aliviar o estresse e que pular corda aliviava seu estresse como nunca antes, como se seu cérebro tivesse sido reiniciado.

Se não fosse pelo conselho de Ratey, Susan poderia ter tentado aliviar seu estresse comendo demais e fazendo compras. De fato, muitas pessoas têm a mesma experiência que Susan. Algumas escolhem comer muitos lanches para aliviar o estresse, enquanto outras deitam no sofá e assistem TV. O resultado dessas atividades não é agradável. As cinturas estão aumentando; barrigas de cerveja e obesidade estão em alta. O estresse parece estar em todo lugar. Embora não cause desconforto imediato e óbvio, traz problemas invisíveis e crônicos. O estresse pode levar a distúrbios mentais graves, como ansiedade e depressão. Também aumenta o risco de pressão alta, doenças cardíacas e câncer.

Instalar o aplicativo Bookey para desbloquear texto completo e áudio

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar



Escanear para baixar



Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros



Conteúdo de 30min

Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.



Clipes de Ideias de 3min

Impulsione seu progresso.



Questionário

Verifique se você dominou o que acabou de aprender.



E mais

Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey



Capítulo 4 : Como se exercitar de forma mais racional

Você já ouviu falar sobre os efeitos do exercício na habilidade cognitiva e na saúde mental. Agora está ansioso para vestir suas roupas de ginástica e tênis e sair para uma corrida de cinco quilômetros? Espere um minuto. Antes de se exercitar, também precisamos fazer um plano razoável e encontrar a maneira mais apropriada para nos ajudar a desenvolver uma rotina de exercícios. Dessa forma, você será capaz de maximizar os efeitos positivos do exercício na melhoria da habilidade cognitiva e da saúde mental.

Primeiro, vamos falar sobre como fazer um plano de exercícios. Para pessoas que fizeram pouco ou nenhum exercício, não é sábio de repente correr cinco quilômetros ou começar a treinar força. Isso poderia sobrecarregar seus músculos e causar dor em todo o corpo no dia seguinte, fazendo com que você não queira tentar novamente. Se você está levando a sério começar a se exercitar a partir de agora, é importante saber que a intensidade do exercício deve ser aumentada gradualmente. Por exemplo, você pode começar a caminhar mais, depois passar a correr e, eventualmente,



correr em um ritmo normal. Essa é a diferença entre intensidades baixa, média e alta.

Então, quais são os critérios que distinguem as intensidades baixa, média e alta? É a nossa frequência cardíaca. De modo geral, a caminhada de baixa intensidade deve manter entre 55% e 65% da frequência cardíaca máxima, a intensidade moderada entre 65% e 75% da frequência cardíaca máxima e a alta intensidade entre 75% e 90% da frequência cardíaca máxima. Para calcular a sua frequência cardíaca máxima, basta subtrair sua idade de 220 e, em seguida, multiplicar esse número pela porcentagem correspondente para saber qual intensidade você deve atingir antes de saber se o exercício funcionou. Por exemplo, se alguém tem 35 anos, a frequência cardíaca máxima é 220 menos 35, ou seja, 185. Então, multiplique 185 por 55% e 65%, que são aproximadamente iguais a 101 e 120, respectivamente. Portanto, quando essa pessoa está caminhando, a frequência cardíaca ficará entre 101 e 120. Hoje em dia, você pode usar um relógio esportivo ou um monitor cardíaco durante o exercício para acompanhar facilmente se a sua frequência cardíaca está dentro dos padrões a qualquer momento.

Depois de elaborar um plano de exercícios razoável, agora

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

vamos falar sobre a programação. A American College of Sports Medicine recomenda alguma forma de exercício aeróbico moderado por 30 minutos, pelo menos cinco dias por semana, para melhoria significativa. Algumas pessoas querem ou sabem que precisam se exercitar, mas simplesmente não conseguem mexer as pernas. Elas encontram uma desculpa como estar muito cansadas. No entanto, a verdadeira razão pela qual se sentem cansadas é porque não se exercitam. É um ciclo interminável. A única saída é dar o primeiro passo e simplesmente se exercitar.

A seguir, vamos falar sobre o segredo para entrar em uma rotina de exercícios. É difícil para pessoas que não têm uma rotina regular de exercícios se exercitarem todos os dias. No primeiro dia você se sente animado. Corre uma ou duas milhas, pula corda e faz ioga por uma hora. No dia seguinte, você está cansado e dolorido e não quer se exercitar mais. Então, decide descansar por dois dias. Depois disso, você não tem mais a paixão de se exercitar e simplesmente não quer sair para correr de novo. Portanto, é importante encontrar um parceiro que tenha os mesmos objetivos e queira continuar se movendo. Isso não só ajudará vocês dois a se incentivarem, como também fará você se sentir que não está sozinho ao se exercitar, o que será mais divertido. Para aqueles que estão

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

estressados, ansiosos ou emocionalmente instáveis, ter alguém para se exercitar junto também pode aumentar o senso de segurança.

Jillian, novamente uma das pacientes de Ratey, ficou deprimida e mal-humorada depois que ficou noiva. De alguma forma, seu homem dos sonhos a fez se sentir com baixa autoestima e ela sempre se sentia desanimada. Ratey a encorajou a começar a praticar exercícios, então ela conseguiu um cartão de membro e teve acesso a uma academia. Ela também conseguiu encontrar um membro experiente da academia para se exercitar junto. Eles se apoiaram mutuamente e treinaram todos os dias. Depois de alguns meses, ela conseguiu se livrar da depressão e das emoções negativas. Ela encontrou um ritmo em sua vida e um senso de estabilidade.

Além de encontrar o parceiro de exercícios ideal, é igualmente importante escolher uma atividade que você goste por um longo tempo. Por exemplo, digamos que você ouça alguém dizer que nadar é uma ótima maneira de se manter em forma. Então você vai a uma piscina no fim de semana. No entanto, se a piscina for longe e você tiver que fazer outras coisas, como tomar banho após nadar, acabará

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

gastando muito tempo durante o fim de semana. Depois de ir à piscina uma ou duas vezes, provavelmente você não vai querer ir novamente. Da mesma forma, se você escolher correr ao ar livre, pode ser difícil continuar correndo em lugares onde chove muito ou onde a poluição do ar é alta. A melhor maneira de fazer isso é encontrar uma atividade à qual você possa se dedicar e que possa aceitar e realmente gostar. Se você fizer isso por um longo tempo, encontrará satisfação no seu exercício.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

Capítulo 5 : Resumo e Análise

Está bem, isso conclui o conteúdo deste Bookey. Agora, vamos revisar brevemente o que discutimos.

Primeiro, o exercício melhora nossa capacidade cognitiva. Ele promove a produção de um fator neurotrófico derivado do cérebro muito importante. Também possibilita o rápido crescimento de novas células-tronco neurais, que amadurecem e se transformam em neurônios, integrando-se à rede neural. Ao mesmo tempo, o exercício aumenta os níveis de dopamina e norepinefrina em nosso corpo, ajudando-nos a manter o foco e realizar tarefas.

Segundo, o exercício melhora nossa saúde mental. Ele alivia a fadiga e o dano nos nervos causados pelo estresse, tornando o cérebro mais resistente para aceitar novos desafios após a reparação. Além disso, o exercício reduz e até elimina a ansiedade. Ainda mais, o exercício ajuda a equilibrar os níveis hormonais no cérebro, o que é benéfico para as mulheres controlarem suas emoções e recuperarem um estado saudável e equilibrado.

Finalmente, o exercício é um projeto a longo prazo. Você

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar

deve primeiro elaborar um plano de exercícios razoável, começar com treinamento de baixa intensidade e, em seguida, fazer a transição gradual para intensidade média e alta. Você também deve monitorar sua frequência cardíaca durante o exercício e verificar se está dentro da faixa normal.

O exercício é algo muito simples que pode nos acompanhar durante toda a nossa vida. John Ratey nos diz que o exercício estimula nosso corpo, mente e paixão por ter uma vida bela. Se você quer encontrar uma maneira de otimizar a função cerebral, fortalecer seu corpo e reparar os danos causados pelas emoções negativas sem ter que tomar remédios frequentemente, então você deve se exercitar. O exercício é a única ferramenta eficaz para atender às suas expectativas. Esperamos que todos possam encontrar um novo eu através do exercício.

Mais livros gratuitos no Bookey



Escanear para baixar