



riverside
agency

Elogio del caminar

Autor: Shane, O'mara

545, Argumentos

Anagrama

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

Precio: \$ 1.495,00

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. Este libro parte de rigurosos estudios científicos para lanzar una propuesta contra el sedentarismo de las sociedades occidentales y estudia las muchas ventajas físicas y mentales de algo tan sencillo como caminar.



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.