

## EXERCITE SEU CÉREBRO

Aprender coisas novas como um idioma, um instrumento ou um esporte, assim como montar quebra-cabeças, fazer sudoku ou palavras cruzadas, são atividades que ajudam a promover a neurogênese - ou nascimento de novos neurônios. Pesquisas recentes na área da genética têm mostrado que nossos cérebros são totalmente capazes de crescer e mudar ao longo da vida. A neurogênese é fundamental para a aprendizagem, memória e saúde geral do cérebro. Da mesma forma que os músculos - quanto mais você usa seu cérebro, mais forte ele fica.



## RESPIRE FUNDO



Quando respiramos fundo, exercitamos os músculos respiratórios. Com a prática, isso cria memória muscular ensinando o sistema involuntário a respirar corretamente. Respirar fundo melhora a oxigenação e portanto o nível de energia e atenção. E o melhor é que você pode fazer isso em qualquer lugar, a qualquer hora e sem nenhum custo. Respire fundo contando até 4, prenda por 7 e solte contando até 8. Repita 4 vezes. Faça isso duas vezes ao dia e veja os resultados em poucas semanas.

## PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



**Comer Feijão**



**Dormir Cedo**