

## HAY QUE DARLE UN SUSTO AL ALZHEIMER

Es un gran monstruo, pero no cuesta nada hacer los ejercicios propuestos.

El hemisferio derecho del cerebro te lo va a agradecer.

El simple hecho de cambiar de mano para cepillar los dientes, contrariando la rutina y obligando la estimulación del cerebro, es una nueva técnica para mejorar la concentración, entrenando la creatividad y la inteligencia y así estarás realizando un ejercicio de Neuróbica.

Un descubrimiento dentro de la "Neurociencia" revela que el cerebro tiene una capacidad extraordinaria para crecer y mudar el patrón de sus conexiones. Los autores de este descubrimiento, Lawrence Katz y Manning Rubin (2000), revelan que Neuróbica, o la "aeróbica de las neuronas" es una nueva forma de ejercicio cerebral, proyectada para mantener al cerebro ágil y saludable, creando nuevos y diferentes patrones de actividades para las neuronas de tu cerebro.



Casi el 80% de nuestro día está ocupado por rutinas, que a pesar de tener la ventaja de reducir el esfuerzo intelectual, esconden un efecto perverso: limitan al cerebro.

Para revertir esta tendencia, es necesario practicar ejercicios "cerebrales", que hacen a las personas pensar solamente en lo que están haciendo, concentrándose en esa tarea. El desafío de Neuróbica es hacer todo aquello que es contrario a la rutina, obligando al cerebro a hacer un trabajo adicional.

### **ALGUNOS DE LOS EJERCICIOS:**

- Usa el reloj en el pulso contrario al que normalmente lo usas;
- Cepíllate los dientes con la mano contraria a la de costumbre;
- Camina a espaldas por la casa (en China esta rutina la practican en los parques);
- Vístete con los ojos cerrados;
- Estimula tu paladar con alimentos y sabores diferentes;

- Mira las fotos de cabeza (o las fotos, o tú);
- Mira la hora en el espejo;
- Cambia de camino para ir y volver del trabajo;
- Usa tu mano izquierda para hacer primero cosas sencillas, luego aumenta la dificultad
- Muchos otros, dependiendo de tu inventiva.

La idea es cambiar el comportamiento de rutina. Trata de hacer algunas cosas diferentes, con tu otro lado del cerebro, estimulándolo de esa manera. ¡Vale la pena probar!

¿Que tal si comienzas a practicar ahora, cambiando de mano el manejo del Mouse y enviando ahora a tus amigos, este mensaje... usando el Mouse, con la otra mano?