

NEUROLOGIA

Decimos que el cerebro es una parte muy importante e indispensable en nuestra vida el cuál controla muchas actividades que realizamos a diario, en este caso resaltaré definitivamente nuestros sentimientos, actividades motoras y algo muy importante nuestro control sobre nuestra dieta ya que muchas personas en la sociedad consideran que para verse delgadas deben de dejar de comer y no es así lo que consiste es en aprender a alimentarnos de la mejor manera, teniendo de la mano el ejercicio diario ya que el sedentarismo está afectando la salud de la gran mayoría, considero que esto consiste en que no estamos lo suficientemente educados y nos dejamos mandar por nuestro cerebro en lugar de aprender a controlar sentimientos, impulsos de comer exageradamente y concientizarlo cada vez mas de que la salud y la alimentación deben ser el mejor amigo de este órgano, debemos de meternos en la cabeza de lo que realmente es sano y no dejarnos guiar por todo lo que pensemos y visualicemos en la sociedad, es aprender a educar el nuestro cerebro.

