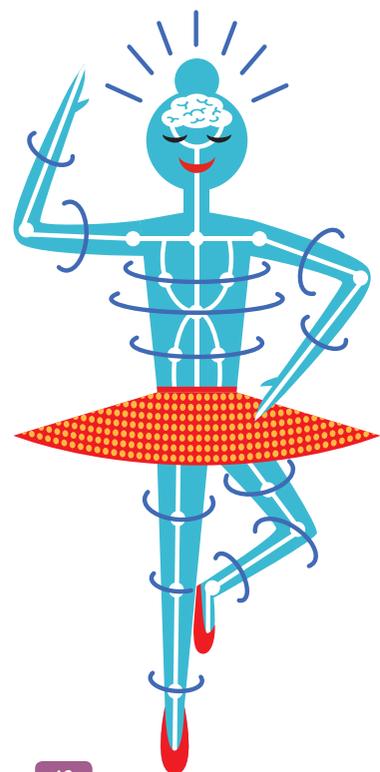


Immagina di essere un blocco di marmo e di essere anche l'unico scultore a vedere lì **dentro** un'opera d'arte.

Da bravo artista il tuo compito è quello di cercare le tecniche e le strategie **per migliorare** gli aspetti di te che non ti piacciono e soprattutto affinare le potenzialità del tuo cervello.

Per mantenere il cervello in ottima forma non solo lo devi nutrire con il giusto carburante alimentare, allenarlo con esercizi mentali di lettura, scrittura, logica, matematica, arte, musica, ma anche con l'**esercizio fisico**.



GRAZIE AL CERVELLO SEI UN ACROBATA

Il tuo cervello coordina il movimento dei vari muscoli e ti permette di camminare e stare in equilibrio.

TI SEMBRA UNA COSA FACILE E NORMALE?

A pensarci bene, tutto ciò è una **complicata acrobazia**, perché più di duecento paia di muscoli contrapposti devono essere accuratamente guidati per consentirti di stare in piedi. Tutti i movimenti del corpo sono coordinati dai poteri di **connessione** delle cellule del nostro sistema nervoso, che a sua volta trae giovamento dall'allenamento fisico.

ALLENIAMO L'EQUILIBRIO

Prendi un cucchiaio e prepara un circuito da percorrere, anche a casa, utilizzando sedie, poltrone e altri oggetti come ostacoli.

Inizia a camminare con il braccio teso e il cucchiaio posato sul dorso della mano. **Lo scopo è superare gli ostacoli e arrivare alla fine del percorso senza far cadere il cucchiaio.**



Cronometra il tempo che impieghi e aggiungi una penalità di cinque secondi ogni volta che il cucchiaio cade.

Puoi sfidare te stesso riprovando più volte, ma è possibile anche organizzare una gara tra amici. Puoi incrementare il livello di difficoltà, aggiungendo o cambiando gli oggetti da portare sul dorso della mano.



Ora tocca a te!

L'ESERCIZIO FISICO

Fare sport è un fattore determinante per stimolare il cervello a stabilire nuove relazioni tra le cellule nervose, i **neuroni**.

I neuroni comunicano tra loro attraverso le **sinapsi** generando un numero di connessioni inimmaginabile. Inoltre questi punti d'incontro determinano nuovi e alternativi percorsi neuronali, rendendo **malleabile e più plastico** il nostro cervello, che si modifica, ampliando la propria struttura e funzione.

Questa maggiore funzionalità si riesce però a ottenere solo se l'esercizio fisico è **regolare e continuativo**: infatti al termine di un'attività sportiva costante si prova una sensazione di benessere, proprio perché il movimento stimola i neurotrasmettitori come la serotonina e la noradrenalina, due sostanze deputate al benessere fisico e psichico del nostro corpo.

