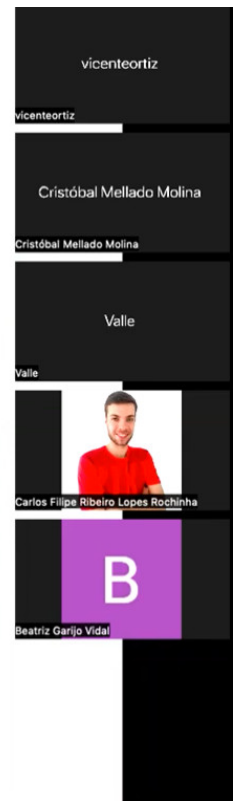
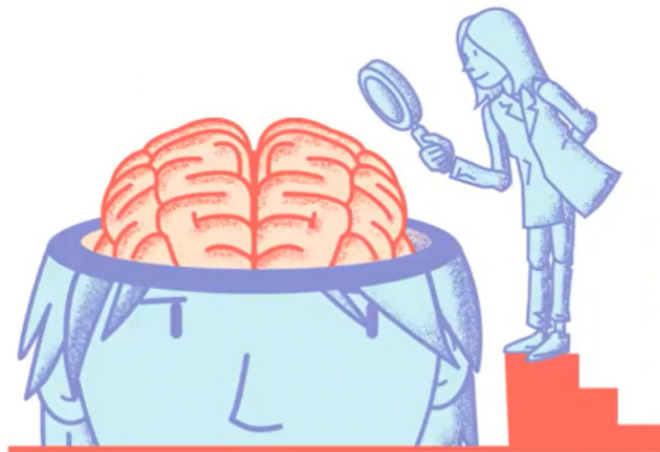


El viernes 16 de septiembre, tuvo lugar el Webinar "El Cerebro como Medicina"

**Cómo creamos una mente
saludable**



El pasado viernes 16 de septiembre, se celebró el tercer Webinar del Proyecto New Health "El Cerebro como Medicina". Esta es la tercera sesión que se lleva a cabo, tras las dos previas que fueron "El Ejercicio como Medicina" y "La Alimentación como Medicina".

Se inscribieron 54 personas a esta sesión formativa que comenzó a las 11:00 de la mañana y se extendió durante 1 hora y 24 minutos. Las personas inscritas al Webinar residían fundamentalmente en territorio español, aunque otros procedían de otros lugares del mundo como países latinoamericanos o Estados Unidos.

Los contenidos que se trataron en la sesión estuvieron fundamentalmente relacionados con la importancia de conocer el funcionamiento de nuestro cerebro, con el objetivo de que una vez este funcionamiento se conociese y se supiese como actuaba de forma automatizada el cerebro frente a los comportamientos aprendidos durante nuestra vida, se pudiesen cambiar, con el objetivo de llevar un estilo de vida saludable.

Además, en el webinar también se habló de la importancia de tener una mente tranquila y sosegada, y de como esto afectaba a nuestra salud; puesto que si padecemos estrés, nuestro índice de glucosa en sangre será mayor y por lo tanto el sustrato elegido por nuestro cuerpo para obtener energía será la propia glucosa y se dejarán de quemar grasas. Para tener una mente tranquila, se explicaron diferentes métodos mediante los cuales se puede llevar al cuerpo a un estado en el que no se padezca estrés.

Próximamente, y en el amparo de la Semana Europea del Deporte, el día 30 de septiembre se presentará el Proyecto New Health en un nuevo Webinar. Este será el último de esta serie, y en el se explicará todo lo que ha conllevado el proyecto.

Inscripción en la Presentación del Proyecto New Health 2022

Link to Original article: <http://www.aedesa.org/noticias/el-viernes-16-de-septiembre-tuvo-lugar-el-webinar-el-cerebro-como-medicina?elem=289604>