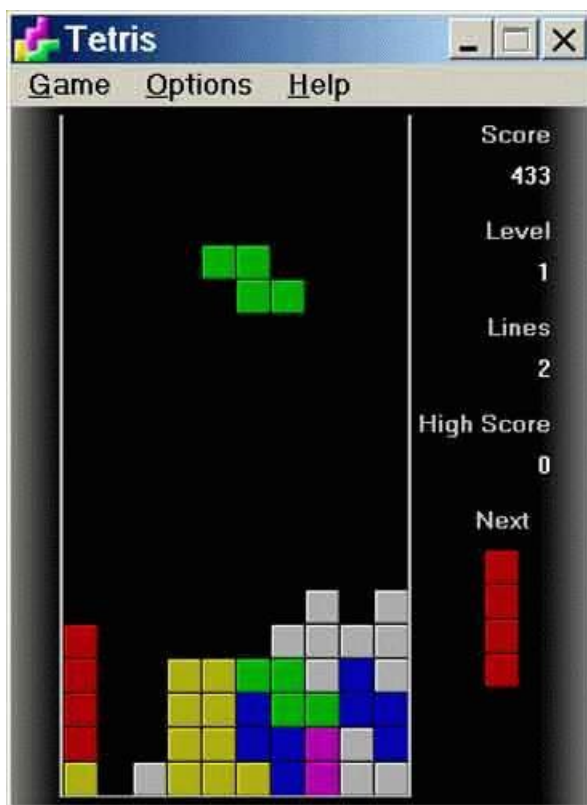


La "pennichella" e il tetris fanno bene al cervello

Data: 8 luglio 2010 | Autore: Maurizio Fasano



La siesta pomeridiana ricarica il cervello e permette migliori performance, bastano un paio d'ore in più di sonno nel week end. Lo dice uno studio dell'universita' della Pennsylvania.

Fanno bene anche una corsetta o mangiare cibi ricchi di magnesio, entrambi mettono il turbo al cervello. Vecchie abitudini come il sonnellino pomeridiano vengono riabilitati, ma anche "nuove" abitudini come quella di giocare a "Tetris", giovano al sistema nervoso. [MORE]

Tra le altre accortezze c'è quella di prendere il sole, con la protezione, ovviamente.