

dr. JOHN J. RATEY e ERIC HAGERMAN

# CORPO ATIVO MENTE DESPERTA



A nova ciência do exercício  
físico e do cérebro

# Resumo de Corpo Ativo, Mente Desperta. Como O Exercício Melhora O Desempenho Do Cérebro

Tendo como base ciência de ponta e estudos de caso, John Ratey pretende demonstrar e explicar como e por que a influência do exercício físico é fundamental no modo de pensar e sentir.

O autor busca mostrar que mesmo uma atividade moderada estimula os circuitos mentais. O livro explora a conexão entre mente e corpo e defende que o exercício é uma das armas mais eficientes para o bom funcionamento do cérebro humano.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)