

ΘΕΜΑ: Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι το αυξημένο σπλαχνικό λίπος συνδέεται με μειωμένη νοητική λειτουργία. Είναι επομένως μεγάλη η ανάγκη να προλάβουμε την καταστροφική επίδραση της παχυσαρκίας –και δη του αυξημένου σπλαχνικού λίπους- ξεκινώντας κιόλας από την μικρή ηλικία.

Για να αποφευχθεί αυτό, ακολουθούν μερικές ασκήσεις που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να μειώσουν το κοιλιακό λίπος και να βελτιώσουν τους βαθμούς τους σε βασικούς τομείς:

- ταχύτητα επεξεργασίας
- μνήμη
- αντίσταση στις παρεμβολές και γνωσιακή ευελιξία.

Θα χρειαστούμε 1 στρώμα γυμναστικής ή ένα απλό χαλάκι

