

11

## Energia nervosa

Andar por cerca de 10 minutos pode ajudá-lo consideravelmente a melhorar seu estado mental.

Alguns estudos apontam que andar pode ativar as células nervosas do cérebro que ajudam a relaxar os sentidos.

Você pode até duvidar que realizar uma atividade física antes de uma atividade para a qual você está nervoso possa ajudar, mas uma simples caminhada de 10 minutos, mesmo que uma hora antes do evento, pode ajudá-lo a ficar mais tranquilo.