



“

Il sonno: il primo regolatore dell'energia

Non è una semplice pausa, ma un processo biologico attivo di recupero, regolazione ormonale e consolidamento energetico.

! Una qualità del sonno ridotta può influire su

- ❖ capacità di concentrazione
- ❖ percezione della fatica
- ❖ regolazione dell'appetito
- ❖ resilienza allo stress

1-3 Fattori che alterano il sonno

- ❖ **Ritmo circadiano sregolato** — luce artificiale serale e orari irregolari alterano la melatonina
- ❖ **Iperattivazione mentale** — stress e pensiero continuo mantengono il sistema nervoso allerta
- ❖ **Abitudini serali scorrette** — schermi, pasti pesanti e stimolanti riducono la profondità del sonno

✓ Strategie pratiche

- ❖ Luce naturale al mattino
- ❖ Routine serale rilassante
- ❖ Meno schermi prima di dormire
- ❖ Camera fresca, buia, silenziosa
- ❖ Cena leggera e anticipata



“

Il cibo come segnale biologico

L'alimentazione non è solo "calorie", ma un insieme di segnali che influenzano metabolismo, ormoni e livelli energetici.

✕ Gli errori più comuni

- ✱ Zuccheri semplici in eccesso
- ✱ Poche proteine e grassi buoni
- ✱ Digiuni lunghi seguiti da abbuffate
- ✱ Colazioni sbilanciate o assenti

Effetti: picchi glicemici seguiti da cali di energia, fame nervosa, stanchezza post-prandiale.

1-4 Le basi per energia costante

- ✱ **Proteine ad ogni pasto** — favoriscono sazietà e stabilità glicemica
- ✱ **Carboidrati complessi** — rilascio energetico graduale
- ✱ **Grassi buoni** — supporto ormonale e cerebrale
- ✱ **Fibre e vegetali** — regolazione intestinale e infiammatoria

👉 **Mangiare in modo regolare e consapevole aiuta a stabilizzare i segnali energetici del corpo.**



“

L'energia non dipende solo dal riposo

Il livello energetico quotidiano è il risultato dell'interazione tra movimento, stress, respirazione e abitudini.

× Fattori che consumano energia

- 🌿 Sedentarietà prolungata
- 🌿 Stress cronico non gestito
- 🌿 Respirazione superficiale
- 🌿 Sovraccarico mentale

1-4 Fattori che aumentano energia

- 🌿 **Movimento quotidiano** — camminare, mobilità, attività aerobica moderata
- 🌿 **Gestione dello stress** — respirazione lenta, pause consapevoli
- 🌿 **Luce naturale** — regola ritmo circadiano e vigilanza
- 🌿 **Pausa mentale reale** — ridurre multitasking e stimoli continui

👉 L'energia non si "produce solo dormendo", ma si costruisce ogni giorno attraverso segnali coerenti inviati al corpo.



“

Supporto energetico con **Evergreen**

Integratori a base di foglie di ulivo, ricche di polifenoli dall'azione antiossidante, come supporto a uno stile di vita equilibrato.



Vitality Boost

Energia e vitalità quotidiana



- Supporto alla vitalità generale
- Azione antiossidante dai polifenoli dell'olivo
- Supporto nella stanchezza fisica e mentale
- Aiuta la risposta allo stress quotidiano



Attivatore Metabolico

 **GUSTO TROPICALE**

Supporto al metabolismo energetico



- Supporto ai normali processi metabolici
- Contribuisce all'equilibrio energetico
- Azione sinergica con stile di vita attivo
- Supporto alla gestione ossidativa

 **Gli integratori non sostituiscono lo stile di vita, ma si inseriscono come supporto sinergico ad alimentazione equilibrata, sonno regolare, movimento quotidiano e gestione dello stress.**



Vuoi consigli personalizzati su questo argomento?

Scrivimi o chiamami per fissare una breve consulenza gratuita, senza impegno.

 **339 4566947**