

## Progetto regionale AVER CURA DI CHI CI CURA

### CONSIGLI PER PROTEGGERE LA TUA RISERVA DI SALUTE STIMOLANDO IL RITMO CIRCADIANO

#### ► Proposta di azioni pratiche che riguardano il recupero dei ritmi neuroendocrini fisiologici.

- Svegliati presto, seguendo il ritmo naturale della luce (comunque entro le 8 del mattino).
- Bagnati il viso e i polsi con acqua fredda per qualche minuto.
- Effettua il training cardiorespiratorio per 5 minuti e ripetilo per un totale di 3 volte al giorno, evitando l'immediato periodo post-prandiale.
- Fai attività fisica preferibilmente al mattino, conserva l'aspetto diurno dell'attività fisica.
- Effettua un'abbondante colazione, preferendo alimenti ricchi in fibre, vegetali (frutta) e proteine.
- Non usare, o riduci al minimo, l'utilizzo di dispositivi retroilluminati (es. telefoni, tablet, pc) nella fase serale.
- Cena in modo leggero preferendo alimenti ricchi in vegetali.
- Fai un bagno caldo, utile per dare un segnale ulteriore di relax e di preparazione al sonno.
- Bevi almeno una quota di acqua corrispondente dal 3 al 4% del tuo peso corporeo\*.

#### ► Proposta di training cardiorespiratorio.

La respirazione che mima una frequenza di 5 respiri al minuto interviene sulla regolazione del sistema nervoso autonomo e migliora il benessere emotivo. Effettuare il training cardiorespiratorio almeno 3 volte al giorno (mattina, pomeriggio e sera).

**Esempio di training:** inspira l'aria contando 5, trattieni il respiro contando 2, espira contando 5. Ciò incide sull'aumento dell'attività del nervo vago, il nostro anti infiammatorio naturale. Mantieni una postura eretta durante il training, contrastando la postura difensiva che tende a chiudere la cassa toracica, e contrarre il diaframma.

#### ► Proposta di azioni pratiche per equilibrare gli stimoli derivanti dal turno notturno.

- Attieniti il più possibile a un normale schemata di assunzione di cibo in orario diurno.
- Obiettivo di 3 pasti soddisfacenti in un periodo di 24 ore: è meglio evitare o ridurre al minimo i pasti tra mezzanotte e le 6 del mattino e provare a mangiare all'inizio e alla fine del turno.
- Effettua in ogni caso la prima colazione, anche se poi vai a dormire, preferendo alimenti ricchi in fibre e vegetali (frutta e verdura, centrifugati, farine integrali).
- Durante il turno mantieniti idratato/a, integrando una quota di acqua corrispondente al 3-4% del peso corporeo

**Se vuoi approfondire qualche tema, lasciaci la tua mail, sarai contattato in occasione del primo corso disponibile. e-mail.....**

#### PER SAPERNE DI PIÙ:

[HTTPS://BIT.LY/BENESSEREDELPERSONALE](https://bit.ly/benesseredelpersonale)

- INFORMAZIONI SULLA GESTIONE DELLO STRESS
- SCHEDA AUTOVALUTAZIONE SINTOMI VAGHI E ASPECIFICI
- BIBLIOGRAFIA

\*Fonte: Biotekna

Per approfondimenti:

<https://www.biotekna.com/newsletter/Medicale/Piccoli-trucchi-che-possono-supportare-in-maniera-efficace-il-nostro-naturalesistema-di-difesa>