

E-BOOK



VITA QUOTIDIANA

CARNIDYN



Stanchezza fisica, stanchezza mentale e affaticamento muscolare: come affrontare la quotidianità

Avvertiamo stanchezza fisica, stanchezza mentale e affaticamento muscolare? Può capitare a tutti noi durante l'anno o in **alcuni periodi particolarmente stressanti**. Cambio di stagione, iperlavoro, studio intenso, convalescenza: ci ritroviamo a gestire una sensazione di stanchezza diffusa che può rallentare la nostra quotidianità. Scopriamo di più e vediamo come contrastare e alleggerire questa condizione.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza: di cosa si tratta e come viene percepita?

Si parla di “astenia” in riferimento a una condizione di diffusa spossatezza generale. Affaticamento, debolezza sono sensazioni evidenti, così come mancanza di concentrazione e di attenzione. Quando ci sentiamo stanchi e spossati, **ci risulta faticoso svolgere compiti anche poco impegnativi** e abbiamo la **sensazione di non avere energie a sufficienza per affrontare le nostre giornate impegnative.**

In effetti, la nostra percezione è corretta: stiamo sperimentando un **deficit energetico**, cioè uno **squilibrio tra l'aumentata richiesta di energia da parte del nostro organismo e le riserve immediatamente fruibili.** I motivi che possono portare ad avvertire **stanchezza** sono di varia origine.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza durante la vita quotidiana: perché può insorgere?

Nel nostro quotidiano sono molte le ragioni che possono favorire periodi di stanchezza fisica, mentale e affaticamento muscolare. Eccone alcune.

Scarsa qualità del sonno

Un **riposo notturno irregolare o insufficiente** può compromettere l'intera nostra giornata. Infatti, se dormiamo poco o il nostro sonno è disturbato, al mattino siamo privi delle energie necessarie ad affrontare impegni e compiti.

Lavoro o studio impegnativi

La vita lavorativa è impegnativa e intensa. Sentiamo di dover essere sempre all'altezza della situazione e accumuliamo compiti, incarichi e scadenze.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Purtroppo, il **multitasking non fa per noi**, se non con evidenti ripercussioni sul nostro equilibrio psicofisico. Infarcire il nostro cervello di informazioni potrebbe creare un **sovraccarico difficilmente gestibile**. Stanchezza fisica e mentale sono condizioni piuttosto diffuse e possono rallentare la nostra produttività. Tempestare il nostro cervello di informazioni potrebbe causare un vero e proprio corto circuito mentale.

Sport e allenamenti intensi

Una pratica sportiva molto intensa, specie se successiva a un periodo di inattività, può causare stanchezza e dolori muscolari. Molti di noi non svolgono sport con regolarità, ma concentrano l'allenamento in poche, pesanti sessioni. In questa situazione è normale che **dolori muscolari e affaticamento** perdurino anche per più giorni, con un recupero più lento e faticoso.

Convalescenza o situazioni di stress

Dopo una malattia è **normale sentirsi indeboliti**: prima di recuperare forza ed energia è necessario un periodo di "assestamento": potremmo sentirci debilitati e spossati. Oltre alla convalescenza, ci sono varie **evenienze quotidiane** che mettono a dura prova la nostra resistenza (impegni familiari, problemi personali, situazioni inaspettate come perdita del lavoro, lutti ecc).

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Cambio di stagione

Il nostro organismo impiega un po' di tempo per allinearsi alle variazioni stagionali. **L'arrivo della primavera può influire sul nostro umore**, sul sonno e sulla nostra fisiologica reattività. Il passaggio dall'ora solare all'ora legale può comportare una sensazione di insufficiente riposo, accompagnata da stanchezza e debolezza. Anche le tipiche allergie primaverili, come ad esempio quella al polline, possono renderci debilitati e distratti.

Viceversa, anche **l'arrivo dell'autunno** con l'accorciarsi delle giornate può creare qualche difficoltà. Potremmo infatti accusare una sensazione di indebolimento e di esaurimento fisico, simile a quella provata dopo uno sforzo muscolare intenso. Potremmo accusare **difficoltà a svegliarci al mattino**, sonnolenza, stanchezza fisica, difficoltà di concentrazione, irritabilità e sensazione di affaticamento anche per vari giorni.

Sindrome premestruale

La stanchezza rientra nel quadro dei sintomi della cosiddetta **sindrome premestruale**. Si tratta di un insieme di disturbi più o meno intensi che affliggono molte donne nella fase che precede la comparsa del ciclo mestruale. **I sintomi compaiono normalmente da una a due settimane prima del ciclo**. Nei giorni che precedono il ciclo, **molte donne avvertono un disagio** soggettivamente intenso.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

La **stanchezza** può manifestarsi in vari modi. Ecco alcuni sintomi:

- Affaticamento e ridotta forza muscolare;
- Rallentata capacità di recupero;
- Mancanza di concentrazione e di attenzione;
- Vuoti di memoria e mal di testa;
- Spossatezza e svogliatezza;
- Sonnolenza diurna.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Sali minerali e vitamine: amici della nostra energia

I **sali minerali**, come anche le **vitamine**, sono definiti **“micronutrienti”** poiché **presenti in piccole quantità nel nostro organismo**. Queste sostanze sono **indispensabili alla nostra vita e all’equilibrio del nostro organismo**.

Insieme a carboidrati, lipidi, proteine e vitamine, i sali minerali sono elementi molto importanti per la vita delle cellule, perché partecipano a **processi cellulari indispensabili allo sviluppo di tessuti e organi**, regolano l’equilibrio salino e gli scambi tra cellule.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

I sali minerali non producono direttamente energia, ma **intervengono in numerose reazioni importanti per le funzioni energetiche dell'individuo**. Inoltre, **l'essere umano non è in grado di sintetizzare autonomamente i sali minerali**. È dunque necessario **introdurre con regolarità quantità di sali minerali** necessarie alla realizzazione dei processi metabolici e all'assolvimento di tutte le funzioni biologiche.

Il ruolo delle vitamine è prezioso per **diverse funzioni che avvengono nel nostro organismo**. Proprio per questo, esse sono indispensabili per la crescita, per l'integrità delle cellule e per lo svolgimento regolare dei processi metabolici.

Le vitamine si trovano in natura e **devono essere assunte regolarmente nella dieta quotidiana**. In particolare, **gli alimenti di origine vegetale** sono quelli **in grado di fornire maggior apporto vitaminico al nostro organismo**.

Le vitamine sono contenute nei cibi, ma non esiste un alimento che le contenga tutte. Per questo un'**alimentazione varia ed equilibrata** è in grado di assicurare il **corretto apporto vitaminico necessario alla buona salute del nostro organismo**.

Tra poco vedremo come fare il pieno di sali minerali, vitamine e altri nutrienti preziosi sia con la dieta, sia con una integrazione utile nei momenti di maggiore stanchezza.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Come affrontare la quotidianità e recuperare energia e vitalità?

Per contrastare e contenere stanchezza fisica, stanchezza mentale e affaticamento muscolare, possiamo seguire alcune semplici pratiche quotidiane. Vediamo quali.

Stabilire una routine del sonno regolare

La qualità del sonno costituisce un fattore imprescindibile per il nostro benessere. Siamo circondati di stimoli continui: a fine giornata c'è bisogno di creare un ambiente rilassante e favorevole al riposo. Eliminiamo le fonti di disturbo (smartphone, tablet e varia tecnologia). Stabiliamo una routine del sonno, evitando di alzarci e coricarci a orari sempre diversi. Non facciamo le ore piccole se l'indomani ci aspetta una giornata impegnativa. Assicuriamoci almeno 7- 8 ore di sonno.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Lavorare o studiare con calma e concentrazione

Non è facile, poiché gli impegni sono tanti e spesso il tempo è poco. Tuttavia, è importante cercare di **organizzare lavoro e studio senza essere preda dello stress e delle scadenze**. Rivediamo le nostre priorità, poniamoci obiettivi percorribili, a tutto vantaggio del nostro benessere psicofisico.

Affrontiamo per primi gli incarichi più pesanti

Specie dopo un buon sonno ristoratore, la mattina siamo più efficienti e produttivi. Cerchiamo di organizzare **i compiti che dobbiamo portare a termine entro la giornata lavorativa**. Iniziamo a svolgere gli incarichi più urgenti e complicati. In questo modo, quando saremo più stanchi, dovremo gestire solo le mansioni più semplici.

Facciamo pause brevi e frequenti

Interrompere brevemente il nostro lavoro è necessario per consentire al nostro organismo di riposarsi e alla nostra mente di decomprimersi. Saremo così più produttivi e motivati.

Praticare ginnastica dolce

Per ritrovare il benessere non bisogna trascurare lo sport, ma senza strafare. **Svolgiamo almeno 30 minuti al giorno di attività fisica**. Una passeggiata quotidiana di circa mezzora o una corsa leggera sono valide pratiche per non perdere l'abitudine al movimento, specie durante la bella stagione.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Se invece preferiamo l'allenamento casalingo, soprattutto quando la bella stagione cede il passo ai mesi più freddi, **possiamo provare lo yoga**: l'obiettivo principale di questa disciplina è eliminare lo stress e le ansie quotidiane, ed è anche un ottimo modo per tenere costantemente in allenamento la muscolatura del corpo, in modo dolce e fluido, senza sovraccarichi.

Adottare un vestiario adeguato agli sbalzi di temperatura

Può sembrare banale, ma spesso dolori muscolari e senso di stanchezza sono riconducibili anche a un vestiario troppo leggero quando fuori c'è una **evidente escursione termica**. Viceversa, un abbigliamento troppo pesante quando fa caldo può causare sudorazione e perdita di liquidi, con un conseguente calo energetico. Vestiamoci "a cipolla": possiamo aggiungere o togliere uno strato a seconda del clima.

Seguire un'alimentazione regolare

Una dieta sbilanciata e povera di nutrienti non fornisce al nostro organismo l'energia necessaria ad affrontare la giornata. Non priviamoci di nulla e **cerchiamo di consumare pasti regolari**. Una dieta ricca di acqua, cereali integrali, frutta e verdura, a scapito di cibi grassi e cotture più difficili da digerire, favorirà una sensazione di energia e leggerezza.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Rendiamo confortevole l'ambiente in cui lavoriamo o studiamo

Se ci è possibile, facciamo in modo di lavorare o studiare in un **ambiente spazioso e luminoso**. Liberiamo la scrivania da oggetti o suppellettili, teniamo solo ciò che ci occorre davvero. Ciò aiuterà la nostra mente a fare ordine e concentrarsi meglio.

Utilizziamo un integratore alimentare specifico

In associazione alla dieta, possiamo utilizzare un **integratore alimentare**. **Carnidyn Plus** è indicato per fornire **l'apporto energetico necessario nei momenti di stanchezza fisica e mentale**. **Carnidyn Plus** ha una formulazione bilanciata di vitamine e minerali, nutrienti coinvolti in **diversi processi biologici che sostengono l'organismo**.

Inoltre, in caso di stanchezza fisica e di intensa sudorazione, associata al caldo o all'attività fisica intensa, può essere utile un integratore energetico come **Carnidyn Fast Caldo e Affaticamento**. Con la sua formulazione a base di sali minerali, vitamine aiuta a **bilanciare i nutrienti fondamentali per il metabolismo energetico e a mantenere un corretto equilibrio idrosalino**. Contiene inoltre il coenzima Q10.

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



CARNIDYN PLUS

**SCOPRI CARNIDYN
E FAI DECOLLARE
LA TUA ENERGIA!**

**UN AIUTO CONTRO
LA STANCHEZZA
FISICA E MENTALE**



**È UN INTEGRATORE ALIMENTARE
INDICATO PER CONTRASTARE
SITUAZIONI DI STRESS PSICOFISICO
E GARANTIRE IL CORRETTO
APPORTO DI ENERGIA
ALL'ORGANISMO. AIUTA A
COMBATTERE LA STANCHEZZA
FISICA E MENTALE.**

SCOPRI CARNIDYN PLUS

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



CARNIDYN FAST

CALDO E AFFATICAMENTO

**SCOPRI CARNIDYN
E FAI DECOLLARE
LA TUA ENERGIA!**

**PER LA NORMALE FUNZIONE MUSCOLARE
E L'EQUILIBRIO IDROSALINO**

**È UN INTEGRATORE ALIMENTARE
INDICATO COME SUPPORTO
ALL'ORGANISMO IN CASO DI
STANCHEZZA FISICA E
AFFATICAMENTO.
FAVORISCE LA NORMALE FUNZIONE
MUSCOLARE E FAVORISCE
L'EQUILIBRIO IDROSALINO.**



SCOPRI CARNIDYN FAST

VITA QUOTIDIANA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYM

GLI INTEGRATORI NON VANNO INTESI QUALI
SOSTITUTI DI UNA DIETA VARIATA, EQUILIBRATA
E DI UN SANO STILE DI VITA