



E-BOOK



**OVER 55**

**CARNIDYN**



## Stanchezza over 55: ecco come affrontare cali di energia

Con il passare degli anni, nel lungo termine, **spesso il nostro organismo non è più in grado di reggere determinati ritmi**, l'energia inizia a mancare ed è possibile andare incontro a variazioni fisiche o psicologiche. Vediamo come affrontare e gestire stanchezza e affaticamento.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**



## Stanchezza e affaticamento: quali sono i sintomi?

Giocare con i nipoti, portarli al parco, uscire per fare una passeggiata o la spesa, praticare sport, sono attività che necessitano di **energie e forze notevoli**. Complici periodi di stress (motivi personali, impegni familiari o altro) e cambio di stagione, **stanchezza e affaticamento** possono rallentare sensibilmente la quotidianità.

Nelle persone dopo i 50-55 anni, la stanchezza può essere sintomo di una **perdita di energie**. Un calo energetico si verifica quando il fabbisogno di energia richiesto dal nostro organismo è maggiore delle riserve a disposizione.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**

La nostra quota energetica si indebolisce perché ciascuno di noi reagisce ai **cambiamenti biologici e ambientali** in maniera diversa, sia sul piano fisico sia sul piano psicologico. Quando le energie ci abbandonano, potrebbero comparire:

- Mancanza di attenzione;
- Deficit cognitivo;
- Spossatezza e affaticamento fisico;
- Sonnolenza diurna;
- Ridotta forza muscolare.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**



## Perché siamo stanchi e affaticati?

Può accadere che, con il passare degli anni, il nostro fisico si destabilizzi, a causa anche dell'**indebolimento delle funzioni cellulari coinvolte nella produzione dell'energia**. Ciò comporta un minor stimolo energetico e, come conseguenza, **una maggior stanchezza** anche nello svolgimento di compiti e attività relativamente semplici.

**Alimentazione e idratazione** sono fattori da tenere sotto controllo dopo una certa età, a causa dei possibili squilibri e delle carenze nutrizionali che una dieta scorretta potrebbe comportare. Infatti, un'alimentazione poco bilanciata e povera di nutrienti può causare dimagrimento, stanchezza, inappetenza e talvolta anche un **abbassamento delle difese immunitarie**.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**

Periodi di **convalescenza** possono destabilizzarci e **fiaccare la nostra fisiologica energia**: è normale, non preoccupiamoci. Il nostro organismo necessita di tempo per rimettersi in sesto e riallinearsi alla quotidianità.

Anche un **riposo notturno insufficiente** può influire sulla nostra condizione di stanchezza e affaticamento. Spesso, infatti, capita di sentirci stanchi pur senza aver compiuto alcuno sforzo fisico. In questo caso potrebbe trattarsi di **stanchezza di natura fisiologica**, probabilmente dovuta a problemi legati alla sfera del sonno. In queste circostanze, la continua **stanchezza diurna** si manifesta con la sensazione di avere sempre sonno e di dover dormire in orari non comunemente destinati al riposo. Con l'avanzare dell'età, gli episodi di **assopimento diurno** sono abbastanza frequenti.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**



## Influenza, stanchezza e spossatezza: difese immunitarie basse?

Dopo i 50 anni è facile avere qualche acciaccio in più, così come le difese immunitarie più basse. La **stanchezza** è **abbastanza comune durante l'influenza** e può durare per giorni, anche dopo la scomparsa dell'influenza stessa. Ciò avviene perché il sistema immunitario si trova a dover contrastare il virus influenzale. In una condizione di generale spossatezza, potrebbero comparire questi 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.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**

Dopo l'influenza è difficile sentirsi subito in forma e pronti a ricominciare le proprie giornate. Soprattutto se abbiamo avuto **febbre alta** e altri **sintomi tipicamente influenzali**, come ad esempio indolenzimenti muscolari, mal di testa, raffreddore e tosse, debolezza e affaticamento potrebbero trascinarsi per alcuni giorni. Infatti, il nostro organismo è in fase di recupero ed è molto facile sentirsi stanchi e privi di energia.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**





## Alimentazione anti-stanchezza: ecco i cibi che danno energia

Un consiglio valido per tutte le età, ma in particolar modo quando le energie cominciano ad abbandonarci, è **seguire una corretta alimentazione**. A meno di non seguire diete mirate d'accordo con il proprio medico, ecco alcuni alimenti preziosi per fare il pieno di energia.

### Cereali

In caso di stanchezza, tra gli alimenti in grado di fornirci energia troviamo i **cereali integrali**. Tutti questi cereali sono ricchi di **vitamine del gruppo B** e utili per fornire al nostro organismo la giusta energia per affrontare la giornata. Una colazione a base di cereali integrali, yogurt e frutta fresca è un buon punto di partenza per iniziare nel modo giusto.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**

## Frutta secca e frutta fresca

Per lo spuntino di metà mattina o metà pomeriggio, meglio rinunciare a snack confezionati, pizette, dolciumi farciti. Via libera invece a **frutta secca**, come ad esempio mandorle, anacardi, pistacchi e noci, ottime fonti di magnesio. Tra la **frutta fresca** possiamo scegliere banane, fichi, pesche e avocado.

## Legumi

I **legumi** sono ricchi di **sali minerali** e **vitamine**. Tra i **legumi** più consigliati per ricaricare la nostra energia troviamo le **lenticchie**, i **fagioli** e i **ceci**. Zuppe e minestre a base di legumi sono una valida fonte energetica.

## Cacao amaro

Senza eccedere nelle quantità, il cacao amaro è consigliato poiché ricco di **antiossidanti** e ottima fonte di Sali minerali e vitamine del gruppo B. Un consiglio: se siamo sportivi, consumare cacao amaro prima dell'allenamento sarà di aiuto per fornire al nostro organismo la giusta quantità di energia.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**

## Carne e pesce

Carni **magre** e **pesce** sono **alimenti molto importanti da inserire in una dieta bilanciata e varia**. Tra le prime, prediligiamo la **carne di tacchino** e quella di **pollo, leggere e nutrienti**. Pesce come **tonno**, salmone e **sgombro**, è ricco di **omega-3**, grassi buoni e utili alla salute.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**



## Alcuni rimedi per combattere la stanchezza e recuperare vigore

Ecco **alcune utili pratiche** per **ridurre la sensazione di stanchezza e affaticamento** e affrontare al meglio le nostre giornate.

### **Alimentazione equilibrata**

Lo abbiamo visto poco fa. Per combattere la stanchezza dopo una certa età si consiglia di seguire un regime alimentare equilibrato, con un bilanciato apporto di nutrienti, per non incorrere in carenze e favorire uno squilibrio energetico.

### **Bere abbondante acqua**

Con il passare degli anni si tende a perdere il senso della sete, con il rischio di disidratazione, spossatezza, perdita di energia. Un apporto idrico ottimale si aggira intorno a 1,5 litri di acqua al giorno, da bere a piccoli sorsi.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**

## Praticare un moderato esercizio fisico

Contrastare la sedentarietà è importante a tutte le età, specie con il passare del tempo. Infatti, l'inattività può influire sensibilmente sul nostro umore. Svolgere una leggera attività motoria contribuisce al **miglioramento dell'efficienza muscolare** a favore di ossigenazione e circolazione sanguigna, stimolando il buonumore, scaricando le tensioni sia muscolari sia psicologiche. Sì a passeggiate di 20- 30 minuti o a qualche esercizio di ginnastica dolce.

## Dormire a sufficienza

Ricordiamo che un buon sonno ristoratore è fondamentale per affrontare la giornata al meglio. Dormire almeno 7- 8 ore per notte non farà che migliorare il nostro risveglio e contribuire ad affrontare la giornata con energia.

## Coltivare i passatempi preferiti

Siamo lavoratori o ci avviamo alla pensione? In entrambi i casi, ritagliarsi del tempo da dedicare alle proprie passioni non potrà che giovare all'umore. Tenere la mente libera da preoccupazioni, ma impegnata in attività piacevoli potrà contribuire al nostro benessere.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**

## Utilizzare un integratore alimentare

È possibile associare alla dieta un integratore alimentare. Ad esempio, possiamo provare **Carnidyn Plus**. Grazie alla sua formulazione bilanciata di vitamine e sali minerali, **Carnidyn Plus** contribuisce a contrastare le situazioni di stanchezza fisica e mentale e a supportare il corretto metabolismo energetico. Nella stagione calda, invece, è possibile reintegrare i sali minerali persi con l'abbondante sudorazione. **Carnidyn Fast Caldo e Affaticamento**, con la sua formulazione a base di minerali e vitamine, favorisce il mantenimento dell'equilibrio elettrolitico e idrosalino e il normale metabolismo energetico nella vita quotidiana. Contiene inoltre creatina e coenzima Q10.

OVER 55



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

**CARNIDYN**



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



## CARNIDYN PLUS

**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**

OVER 55



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**

OVER 55



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