



E-BOOK



STUDENTI

CARNIDYN



Stanchezza mentale e calo di energia? Ecco come affrontare lo studio quotidiano

Quante volte ci è capitato di avere un esame in vista, un concorso o un'interrogazione, ma di non riuscire a concentrarci adeguatamente? **Lo studio quotidiano**, specie se prolungato, **può causare stanchezza mentale tra studenti di scuola e di università**, per via del sovraccarico di informazioni che il nostro cervello riceve. Scopriamo di più.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN



Studio e concentrazione: quando riceviamo troppe informazioni

Riuscire a **mantenere alto il livello di concentrazione** non è semplice: in alcuni periodi la determinazione è poca, così come la voglia di studiare. Studiare richiede organizzazione, impegno e attenzione: infatti, concentrarsi implica rimanere focalizzati su una sola attività e, per assimilare al meglio le nozioni, è importante far sì che la nostra soglia di attenzione rimanga sempre sullo stesso livello.

Quando **siamo chiamati a sostenere prove ed esami**, è normale provare tensione: abbiamo un obiettivo da raggiungere, è una condizione normale. Spesso, però, abbiamo l'impressione che la nostra preparazione non sia adeguata: si crea un circolo vizioso, spesso rimandiamo esami e prove per timore di non farcela.

Sessioni d'esame, compiti in classe, esami di maturità, progetti e lezioni: quando l'accumulo di impegni e di studio è molto gravoso, rischia di causare un **esaurimento delle energie e della capacità di rimanere concentrati a lungo**.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN

Il nostro cervello non è programmato per un **sovraccarico di lavoro continuo e senza soste**. Lo studio prolungato e ininterrotto non è produttivo. Poiché la concentrazione tende a calare dopo circa un'ora di studio, è consigliabile **fare brevi pause ogni 50 minuti**, bere acqua e mantenere una corretta idratazione, consumare uno spuntino a base di frutta, prendere una boccata d'aria. Ma vediamo insieme come contrastare la stanchezza con alcune buone pratiche e l'aiuto di **integratori per studenti sotto esame**.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN



Come si manifesta la stanchezza mentale?

Attività cognitive intense o prolungate nel tempo possono riguardare il lavoro, lo studio, gli impegni quotidiani che si accumulano. Il cosiddetto *multitasking* ci impone di dedicare attenzione contemporaneamente a più mansioni e incarichi, con un sensibile impiego di energie mentali.

Tuttavia, nel medio e lungo termine questa condizione può impoverire le nostre risorse mentali. **La nostra soglia di attenzione diminuisce notevolmente** e la concentrazione diventa frammentaria, abbassando la nostra produttività e la qualità del nostro lavoro. La più evidente manifestazione di stress mentale è la **stanchezza mentale**, che può talvolta causare sintomi a livello fisico, quali affaticamento e senso di debolezza.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN

Quando ci prefiggiamo di raggiungere vari obiettivi e aumentare la nostra produttività, il nostro organismo può richiedere più energia rispetto a quella già disponibile. Il risultato è uno **squilibrio energetico** che potrebbe manifestarsi con alcuni sintomi:

- Mancanza di concentrazione;
- Sonnolenza diurna;
- Svogliatezza;
- Sovraffaticamento e stress.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN



Problemi di stanchezza agli occhi: troppo studio?

A stancare la vista sono diverse attività, come ad esempio un utilizzo prolungato del computer, uno studio intenso e impegnativo, un lavoro cognitivo complesso, un'attività particolarmente difficoltosa, impegnativa e stancante.

La **stanchezza agli occhi** può essere essa stessa il sintomo di una più generale **stanchezza mentale**, specie se siamo studenti e trascorriamo molte ore sui libri, a prendere appunti, o davanti a uno schermo luminoso.

In generale, l'**affaticamento della vista** rappresenta un disturbo in genere imputabile ad attività che richiedono un uso intenso o prolungato della vista. Questo disturbo è frequentemente legato a una o più delle seguenti cause:

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN

- Uso prolungato del computer o di dispositivi elettronici analoghi, come abbiamo visto;
- Lettura e studio intensi e continuati per molte ore, specie per ragioni di studio;
- Guida di un veicolo per molte ore consecutive (anche per ragioni professionali);
- Esposizione a luci intense o abbaglianti;
- Sforzo della vista in ambienti con scarsa luminosità.
- Stress e fatica possono agire da fattori aggravanti.

Stancare la vista potrebbe causare problemi più seri nel lungo periodo. Le **manifestazioni tipiche della stanchezza oculare** sono dolore e prurito agli occhi, secchezza o lacrimazione, problemi di vista, mal di testa, possibile dolore al collo.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN



Come mantenere la concentrazione durante periodi di studio intenso?

Vediamo insieme **alcune buone pratiche per combattere la stanchezza da studio** e migliorare la concentrazione:

- **Curare la qualità del sonno.** Un sonno adeguato è fondamentale per concentrarsi ed essere produttivi. Ricordiamo di **organizzare una routine del sonno**: andiamo a dormire e svegliamoci più o meno sempre alla stessa ora. Il fisiologico bioritmo del cervello prevede che nelle prime ore del giorno, in seguito a un sonno ristoratore, le funzioni cognitive siano ottimali. Pertanto, la concentrazione risulta facilitata, l'apprendimento più rapido e la memoria migliore. Nel corso della giornata il cervello tende invece a rallentare le proprie attività. Ecco perché è consigliabile iniziare lo studio prima possibile dopo il sonno notturno: evitiamo di studiare fino a tarda notte.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN

- **Seguire una dieta varia, bilanciata e regolare.** Prediligiamo frutta e verdura di stagione, frutta secca, cereali, legumi e carne bianca. Non priviamo il nostro organismo di tutti i gruppi alimentari, necessari a una buona salute. Non saltiamo i pasti e non consumiamo pasti sbilanciati. Evitiamo dolci, merendine, snack confezionati, bevande gassate.
- **Liberare la mente con una bella passeggiata o il proprio sport preferito.** L'ansia e la preoccupazione non aiutano a liberarsi dalla stanchezza mentale, ma la peggiorano. Corpo e mente hanno bisogno di decomprimersi e rilasciare stress e tensione. Fare una passeggiata ogni giorno, praticare una moderata ma regolare attività fisica saranno d'aiuto per alleggerire il carico mentale e rigenerarci.

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, favorisce prestazioni mentali normali grazie alla vitamina B5.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN



Come studiare bene? Ecco 6 pratiche per migliorare la concentrazione

Vediamo adesso **sei consigli pratici per favorire attenzione e concentrazione durante lo studio.**

1. Organizzare un programma di studio

Organizziamo le giornate di studio sapendo esattamente **cosa studiare e ripassare giorno per giorno.** Ciò servirà a evitare confusione e stress, favorirà un buon ordine mentale e aumenterà la motivazione personale.

2. Evitare di studiare per troppe ore consecutive

Evitiamo di fare vere e proprie maratone di studio: questo metodo è controproducente, poiché rischiamo di arrivare stremati a fine giornata e non ricordare nulla il giorno dopo. Meglio **impostare sessioni di studio da 40 minuti l'una,** intervallando con 5 minuti di pausa. In questo modo, daremo respiro alla nostra mente e riusciremo a mantenere l'attenzione più a lungo.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN

3. Studiare un argomento “a caldo”

Un valido sistema per assimilare più rapidamente le informazioni è **rivedere subito dopo la lezione l'argomento che ci è stato appena spiegato**. Riusciremo a ricordare meglio le nozioni “fresche” di spiegazione, e rimarremo in pari con il restante programma.

4. Sì alle letture preventive

Prima di iniziare a studiare gli appunti o il manuale, **effettuiamo una lettura generale**. Prendiamoci del tempo per sfogliare i testi o il materiale che abbiamo a disposizione. Leggiamo l'indice, guardiamo come sono organizzati i capitoli e cerchiamo di capire quali siano gli argomenti salienti.

Conoscere strutturalmente il testo ci aiuterà ad avere una **visione d'insieme di ciò che dobbiamo studiare**. Lo scopo di questa fase è **capire i concetti chiave di ogni capitolo**.

5. Utilizzare la “tecnica della piramide”

In virtù della lettura preparatoria, saremo in grado di organizzare uno studio sistematico, selettivo e “piramidale”, senza perdere tempo:

- Diamo importanza ai **concetti fondamentali**;
- A seguire, memorizziamo le **informazioni secondarie**;
- Affrontiamo poi i **dettagli meno importanti**;
- Concludiamo con **informazioni accessorie**, curiosità.

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN

6. Rielaborare e semplificare i concetti

La fase conclusiva dello studio è anche la più importante: essere in grado di rielaborare assunti e concetti con parole proprie, semplificandoli.

Per raggiungere questo grado di semplificazione, possiamo preparare degli schemi o mappe mentali, utilizzare diagrammi, colori diversi, a nostra personale discrezione. **Possiamo anche ripetere a voce alta i concetti chiave, per meglio curare l'esposizione e fissare ulteriormente i pensieri nella nostra memoria.**

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

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

STUDENTI



VISITA IL SITO



FAI IL TEST



DIVENTA FAN

CARNIDYN

CARNIDYM

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