

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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

**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

# CARNIDYM

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