



E-BOOK



**STANCHEZZA FISICA
ED EQUILIBRIO IDROSALINO**

CARNIDYN



STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO

Dopo un **allenamento sportivo intenso** o un'**abbondante sudorazione**, possiamo avvertire un **generale calo di energia**. La stanchezza fisica e la debolezza muscolare ci destabilizzano e possono incidere negativamente sullo svolgimento delle normali attività quotidiane. Durante la **stagione calda**, per via delle **aumentate temperature esterne**, affaticamento e stanchezza fisica possono manifestarsi più frequentemente. Approfondiamo questo aspetto e vediamo come correre ai ripari.

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza fisica e perdita di sali minerali: la stagione calda si fa sentire

La stanchezza fisica che può facilmente comparire in estate è riconducibile alle **elevate temperature ambientali**, specie se accompagnate da alti tassi di umidità. Per operare la sua **termoregolazione naturale** in presenza di caldo e afa, il nostro organismo percorre varie strade. Innanzitutto, i vasi sanguigni si dilatano per consentire una maggiore **dispersione del calore interno**. Ciò comporta una riduzione della pressione arteriosa che ci fa sentire depotenziati e poco reattivi agli stimoli.

In secondo luogo sudiamo abbondantemente. Attraverso il sudore si perdono **acqua e sali minerali** fondamentali per l'efficienza dell'organismo, in particolare **magnesio e potassio**. Questi preziosi nutrienti svolgono alcune importanti funzioni:

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- **Magnesio.** Contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, all'equilibrio elettrolitico, al normale metabolismo energetico e alla normale funzione muscolare.
- **Potassio.** Anch'esso contribuisce alla normale funzione muscolare.

Se non prontamente reintegrata, la perdita d'acqua e sali minerali può causare **disidratazione** più o meno severa che si manifesta con **stanchezza muscolare**, difficoltà di concentrazione e sensazione di testa vuota, accompagnate da un'ulteriore riduzione della pressione sanguigna.

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza fisica e affaticamento muscolare: ecco i fattori predisponenti

La **stanchezza o spossatezza** è una evidente **manifestazione di calo energetico**. Si tratta di uno **squilibrio tra l'aumentata richiesta di energia da parte del nostro organismo e la riserva di energia a disposizione**. Quando ci sentiamo fisicamente stanchi, **abbiamo difficoltà a svolgere compiti anche poco impegnativi** e ci sentiamo deboli e privi di forze. Come conseguenza, non ci sentiamo in grado di affrontare fisicamente **le nostre giornate** e tutti i nostri impegni.

Le ragioni che possono portare a sentirsi stanchi fisicamente sono svariate e possono coinvolgere ciascuno di noi, in varie circostanze. Oltre a condizioni patologiche possiamo individuare:

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- **Allenamenti sportivi intensi:** svolgere attività fisiche molto intense o prolungate può esaurire le riserve di energia dell'organismo, facendoci accusare sintomi quali stanchezza fisica e debolezza muscolare sia subito dopo la sessione sportiva, sia nei giorni successivi.
- **Attività sportiva non regolare:** talvolta rimediamo all'inattività con sessioni saltuarie ed estenuanti, sottoponendo il nostro organismo a un eccessivo stress meccanico.
- **Condizioni climatiche:** soprattutto d'estate, il caldo e l'umidità favoriscono un'abbondante sudorazione con una notevole perdita di liquidi e sali minerali. Il deficit idrosalino può aumentare, causando la comparsa di stanchezza fisica e debolezza muscolare.
- **Periodi gravosi o di forte stress:** lavoro, sessioni di studio impegnative, problemi personali possono causare ansia e tensione, con un conseguente indebolimento della nostra energia.
- **Cambi di stagione:** al nostro organismo occorre tempo per abituarsi al cambio dell'ora, alle aumentate o diminuite temperature, alle diverse ore di luce, agli sbalzi termici che abbassano le nostre difese immunitarie.

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- **Periodi di convalescenza:** in seguito a una malattia, il nostro organismo si ritrova debole, fatica a recuperare e per questo motivo ci sentiamo stanchi e affaticati;
- **Stile di vita poco sano:** abitudini non regolari, dieta non equilibrata, sonno insufficiente possono causare situazioni di particolare stanchezza e spossatezza.

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Come si manifesta la stanchezza fisica?

La **stanchezza fisica** si manifesta con un fastidioso senso di affaticamento, spossatezza, debolezza muscolare, specie dopo sforzi fisici (allenamenti sportivi, sollevamento di carichi pesanti, attività professionale fisicamente logorante). In particolare, ecco quali sintomi possono comparire:

- **Affaticamento e ridotta forza muscolare** (perdita di forza negli arti, gambe pesanti, insorgenza di crampi, difficoltà nei movimenti);
- **Diminuita capacità di recupero;**
- **Spossatezza e svogliatezza;**
- **Sonnolenza diurna.**

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Sudorazione abbondante e stanchezza fisica: quale correlazione?

Sudare è fisiologico. La **sudorazione** è una normale **funzione del nostro corpo**. Il sudore è prodotto dalle ghiandole sudoripare ed è composto essenzialmente da **acqua e sali minerali**. La sudorazione serve a **controllare la temperatura corporea**.

Poco fa abbiamo visto **come funziona la termoregolazione**. Quando il fisico è in movimento, **la temperatura del corpo tende a salire**. Di conseguenza l'organismo mette in atto alcuni meccanismi per evitare brusche variazioni termiche. L'aumento della temperatura corporea interna causa la vasodilatazione: le pareti dei vasi sanguigni aumentano di volume.

In questo modo **il calore sale verso la superficie corporea** (la cute), per essere poi disperso nell'ambiente esterno tramite la **sudorazione**, il principale meccanismo di dispersione del calore corporeo.

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Quando sudiamo abbondantemente, il fisiologico equilibrio elettrolitico si altera. Si verifica cioè un deficit della **quantità normale di minerali preziosi necessari alla salute del nostro organismo**. Ci sentiamo affaticati e stanchi, con una sensazione di evidente **calo di energia**.

La sudorazione può essere influenzata da diversi fattori, in particolare modo:

- **Stagione estiva ed elevata temperatura esterna;**
- **Attività fisica e intense sessioni sportive.**

Quando fa caldo è normale sudare abbondantemente, poiché il nostro organismo risponde all'aumentata temperatura esterna equilibrando la temperatura corporea. Tuttavia, con il sudore se ne vanno sia quella importantissima porzione di acqua di cui siamo costituiti, sia **minerali preziosi per la nostra salute**. Questa condizione può provocare **stanchezza fisica e perdita del tono muscolare**.

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Sudorazione e perdita di sali minerali: quali sintomi possono comparire?

Durante i caldi mesi estivi, specie se pratichiamo attività sportiva, un'**abbondante perdita di liquidi e sali minerali** potrebbe causare un **calo energetico** e dare luogo a queste condizioni:

- Stanchezza fisica e affaticamento muscolare;
- Crampi muscolari e rallentamento dei tempi di recupero;
- Difficoltà di concentrazione.

Quando pratichiamo sport, i fattori che più incidono sull'aumento della temperatura sono l'**intensità dello sforzo** e le **condizioni climatiche** (temperatura esterna, umidità, esposizione al sole).

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

Come regola generale quando si fa sport, specie in estate, ricordiamo di bere **circa mezzo litro d'acqua due ore prima** dell'inizio dell'attività fisica. Beviamo a intervalli regolari, ogni **15 minuti circa**. Lo scopo è mantenere circa **mezzo litro d'acqua nell'organismo** durante tutto il periodo di attività, per **prevenire il rischio di disidratazione**.

Al termine dell'attività sportiva è raccomandabile introdurre liquidi per consentire il reintegro dell'acqua persa, dei sali minerali e dei nutrienti. In questo modo sarà possibile **ristabilire il fisiologico equilibrio idrosalino/elettrolitico**.

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Come possiamo contribuire all'equilibrio idrosalino?

Per **compensare la sudorazione eccessiva**, contrastare la fatica fisica e reintegrare i sali minerali persi, possiamo mettere in pratica alcune regole. Ecco quali:

- **Bere con frequenza senza aspettare di essere assetati.** Non dobbiamo attendere lo stimolo della sete, poiché a quel punto saremo già disidratati. Beviamo a piccoli sorsi, con regolarità.
- **Sì a frullati, centrifugati, estratti e succhi di frutta.** Freschi e golosi, sono una valida idea per chi di noi si dimentica di bere o fatica ad abituarsi a bere acqua con regolarità.
- **Portare sempre con sé una borraccia,** da riempire spesso.
- **Evitare di bere solo durante i pasti,** per non favorire la sensazione di gonfiore addominale e senso di affaticamento;

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- **Seguire una dieta varia e ben bilanciata**, senza saltare i pasti né abbuffarsi, ma garantendo all'organismo i nutrienti fondamentali per svolgere tutte le funzioni biologiche.
- **Praticare attività sportiva con consapevolezza.** Evitiamo di alternare fasi di sedentarietà a sessioni intense. Non faremmo che imprimere uno stress meccanico eccessivo al nostro organismo. Ciò aggraverebbe la sensazione di fatica e affaticamento muscolare, esaurendo le nostre energie e rendendo difficile recuperarle.
- **Assumere un integratore alimentare in associazione alla dieta. Carnidyn Fast *Caldo e Affaticamento* con Propionil- L carnitina** ha una formulazione equilibrata di sali minerali, vitamine e altri nutrienti: favorisce **la normale funzione muscolare** e il mantenimento dell'equilibrio **idrosalino**. Inoltre possiamo provare **Carnidyn Plus con Acetil-L-Carnitina**: ha una formulazione equilibrata di vitamine, minerali e altri nutrienti. Vitamine e minerali contribuiscono al normale metabolismo energetico e a contrastare la sensazione di stanchezza fisica e mentale che può insorgere in varie situazioni, attività e momenti della vita quotidiana.

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



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

STANCHEZZA FISICA ED EQUILIBRIO IDROSALINO



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