



E-BOOK



**STANCHEZZA FISICA
E MENTALE**

CARNIDYN



STANCHEZZA MENTALE E FISICA

Ci capita mai di avvertire stanchezza? Tutti noi, in vari periodi dell'anno, sperimentiamo fasi di **stanchezza mentale e fisica**. Lo stress sul posto di lavoro, gli impegni in famiglia, periodi di convalescenza e anche i cambi di stagione possono influire sul nostro benessere psicofisico. A farne le spese è il nostro organismo, indebolito da **cali di energia**. Vediamo di cosa si tratta e come gestire queste evenienze.

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza mentale, stanchezza fisica: cosa ci succede?

Parlando di stanchezza mentale e fisica si fa riferimento a una condizione di **astenia**, vale a dire una **generale mancanza di energie, mancanza di forze e riduzione della vitalità**. Viviamo una condizione di **affaticamento fisico e mentale**. Quando siamo stanchi e spossati **ci sentiamo privi di energie**: abbiamo difficoltà ad affrontare le nostre giornate e non riusciamo a portare a termine compiti e mansioni.

Molto spesso la stanchezza rappresenta un **ostacolo allo svolgimento di tutte le nostre pratiche quotidiane**, poiché può rallentare e rendere difficili persino le più comuni e normali attività. Vediamo nel dettaglio **stanchezza mentale e stanchezza fisica**.

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza mentale: di cosa si tratta? Ecco i fattori predisponenti

La **stanchezza mentale** è causata da un generale **calo di energia**. Ciò è dovuto allo **squilibrio tra l'aumentata richiesta di energia da parte del nostro organismo e le riserve disponibili**. Infatti, il nostro organismo non riesce a produrre la **quantità di energia necessaria** a svolgere attività cognitive da semplici a complesse.

Conduciamo una **vita frenetica** e densa di impegni. La presenza di numerosi compiti da svolgere nello stesso momento (multitasking) può causare stress e tensione, riducendo la nostra attenzione e la capacità di concentrazione. In quali occasioni ci troviamo a svolgere **attività cognitive intense o prolungate** nel tempo?

Ad esempio **sul lavoro e nello studio**, quando riceviamo tanti stimoli e dobbiamo assimilare ed elaborare tutte le informazioni. Mantenere la memoria di lavoro, la concentrazione, ricordare le consegne ricevute e saperle gestire può diventare difficoltoso in caso di stanchezza mentale.

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

In generale, le **cause della stanchezza mentale** variano da individuo a individuo e riguardano persone di tutte le età. Tra le principali troviamo:

- **Periodi molto impegnativi o fortemente stressanti:** al lavoro, durante sessioni di studio particolarmente difficili, nella sfera privata. Spesso le aspettative nei nostri confronti sono alte: l'aumento dei compiti cognitivi e del tempo limitato per eseguirli assorbe le nostre energie mentali;
- **Cambi stagionali:** la stanchezza si manifesta perché il nostro organismo deve adeguarsi alle variazioni climatiche, all'aumento o alla diminuzione delle ore di luce, agli sbalzi termici;
- **Stile di vita irregolare:** uno stile di vita poco sano (abuso di alcol, fumo e caffeina), un'alimentazione non equilibrata, sonno discontinuo e insufficiente possono causare situazioni di particolare stanchezza mentale;
- **Avanzare dell'età:** con il passare del tempo l'organismo deve spesso fronteggiare condizioni di squilibrio energetico per poter svolgere le normali funzioni cognitive. Si recupera più lentamente, attenzione e concentrazione possono diminuire sensibilmente;

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- **Alterazioni del normale ciclo sonno-veglia.** Come dicevamo, una scarsa igiene del sonno può avere ripercussioni sulla nostra quotidianità. Dormire poco e male ci rende deboli, svogliati e distratti, inadeguati ad affrontare le nostre giornate intense.

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Come si manifesta la stanchezza mentale?

La manifestazione più evidente è la **mancanza di concentrazione**. Infatti, se siamo privi di energia, faticiamo a rimanere concentrati anche per alcuni periodi, con **difficoltà a portare a termine semplici compiti**. Ciò si traduce in un abbassamento della qualità del nostro lavoro o della nostra preparazione nello studio, e può avere conseguenze sulla nostra produttività e sulla nostra motivazione.

Quando il nostro organismo **non riesce a produrre l'energia necessaria** ad affrontare tutti gli impegni previsti, potrebbero verificarsi queste condizioni:

- Mancanza di concentrazione e mancanza di attenzione;
- Vuoti di memoria e mal di testa;
- Spossatezza e svogliatezza;
- Sonnolenza diurna;
- Stress e nervosismo.

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Stanchezza fisica: di cosa parliamo? Ecco le cause

Quando ci sentiamo fisicamente stanchi, **fatichiamo a svolgere compiti anche poco impegnativi** e abbiamo la **sensazione che le energie ci abbandonino**. Come conseguenza, proviamo la sgradevole sensazione di **non essere fisicamente in grado di affrontare le nostre giornate** e la routine quotidiana.

La nostra percezione non ci ha ingannati: si sta verificando un **deficit energetico**, cioè uno **squilibrio tra l'aumentata richiesta di energia da parte del nostro organismo e la riserva di energia a disposizione**. Le ragioni che possono portare a sentirsi stanchi fisicamente sono. Oltre a condizioni patologiche possiamo individuare:

- **Fasi della vita impegnative e usuranti:** lavoro, sessioni di studio faticose, problemi personali possono causare ansia e tensione, con un conseguente indebolimento delle nostre forze fisiche;

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- **Allenamenti intensi:** svolgere attività fisiche gravose o prolungate può esaurire le riserve di energia dell'organismo, facendoci accusare sintomi quali stanchezza fisica e debolezza muscolare sia immediatamente dopo l'allenamento, sia nei giorni seguenti.
- **Attività sportiva discontinua:** talvolta rimediamo all'inattività con sessioni saltuarie e troppo impegnative, imprimendo un eccessivo stress meccanico al nostro organismo;
- **Variazioni stagionali:** la stanchezza si manifesta soprattutto a causa dei bruschi sbalzi di temperatura, che indeboliscono il nostro sistema immunitario;
- **Periodi di convalescenza:** a seguito di una malattia, il nostro organismo si ritrova spesso a corto di energie, la capacità di recupero si abbassa e per questo ci sentiamo stanchi e affaticati;
- **Stile di vita poco sano:** abitudini non regolari, dieta poco bilanciata, sonno insufficiente possono causare situazioni di particolare stanchezza e spossatezza.
- **Condizioni climatiche:** soprattutto d'estate, il caldo e l'umidità favoriscono un'abbondante sudorazione con una notevole perdita di sali minerali. Il deficit idrosalino può aumentare, causando la comparsa di stanchezza fisica.

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Come si manifesta la stanchezza fisica?

La **stanchezza fisica** si manifesta con un evidente senso di affaticamento e possibile debolezza muscolare, specie dopo sforzi fisici (sport, sollevamento di carichi pesanti, professioni usuranti). In particolare, ecco a quali sintomi prestare attenzione:

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

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN



Come possiamo contrastare la stanchezza mentale e fisica?

Per cominciare, **alcuni semplici accorgimenti** che riguardano la nostra vita quotidiana possono essere sufficienti per **combattere l'insorgere della stanchezza mentale e fisica**. Ad esempio, **modificare leggermente le proprie abitudini e lo stile di vita** può contribuire a ripristinare la nostra fisiologica vitalità. Ecco cosa fare:

- **Ridurre lo stress.** Non è per nulla facile: spesso, infatti, arriviamo al limite senza nemmeno accorgercene, poiché totalmente immersi nel flusso continuo dei nostri impegni. Tuttavia, allentare e riorganizzare le nostre priorità è fondamentale per recuperare attenzione, concentrazione e voglia di fare. Ritagliamo del tempo da dedicare a noi stessi: liberiamo la nostra mente e riacquisiamo la giusta motivazione, a tutto vantaggio della nostra produttività.

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



VISITA IL SITO



FAI IL TEST

CARNIDYN

- **Praticare uno sport moderato** può aiutare a distrarci e ad allentare stress e tensione, oltre a garantire il benessere dell'organismo;
- **Seguire una dieta bilanciata e varia**, senza privarci di nulla, ma equilibrando tutti i nutrienti per consentire al nostro organismo di svolgere al meglio tutte le proprie funzioni biologiche.
- **Avere cura del riposo notturno.** Stabiliamo una routine del sonno, coricandoci e alzandoci più o meno sempre alla stessa ora. Dormire almeno 7- 8 ore per notte servirà a ricaricarci.
- **Assumere un integratore alimentare in associazione a una dieta equilibrata. 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. Inoltre, specie durante la stagione calda, possiamo contrastare stanchezza fisica e perdita di sali minerali con **Carnidyn Fast Caldo e Affaticamento con Propionil- L carnitina.** Il prodotto ha una formulazione equilibrata di sali minerali, vitamine e altri nutrienti: favorisce **la normale funzione muscolare** e il mantenimento dell'equilibrio **idrosalino.**

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



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

STANCHEZZA MENTALE E FISICA



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