ADRIANO RUSSO

FISIOCOACH

BENESSERE A 360°

ENERGIA, FORZA E SERENITÀ PER LA VITA QUOTIDIANA



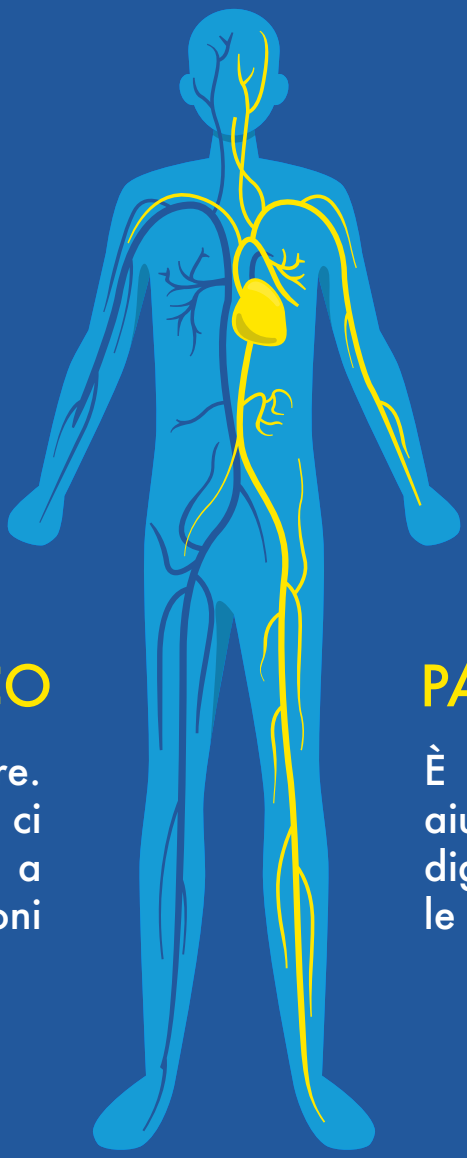
IL BENESSERE È UN VIAGGIO, NON UNA DESTINAZIONE.

Per raggiungere un equilibrio completo, è essenziale prendersi cura di tutti gli aspetti della nostra salute. Questo eBook ti aiuterà a creare la mappa del benessere, concentrandosi sui quattro pilastri che influenzano il tuo sistema nervoso autonomo e aiutandoti a trovare un equilibrio perfetto, al fine di ridurre lo stress e tutte le problematiche fisiche derivanti da esso

Il sistema nervoso autonomo gestisce tutte le funzioni involontarie del nostro organismo. È quella parte del sistema nervoso che controlla in modo automatico tutte le funzioni vitali del nostro corpo, come il **battito cardiaco**, la **respirazione**, la **digestione** e la **sudorazione**. In pratica, si occupa di tutto ciò che avviene nel nostro corpo senza che noi lo decidiamo consciamente.

Il sistema nervoso autonomo ci permette di adattarci continuamente alle diverse situazioni. Ad esempio, quando corriamo, il sistema nervoso autonomo aumenta il battito cardiaco, la frequenza respiratoria per fornire più ossigeno ai muscoli. Al contrario, quando ci rilassiamo, rallenta il battito cardiaco e diminuisce la frequenza respiratoria. Inoltre favorisce la digestione.

Il **sistema nervoso autonomo** è diviso in due parti principali:



1

SISTEMA ORTOSIMPATICO

È come un acceleratore. Ci prepara all'azione, ci dà energia e ci aiuta a far fronte a situazioni stressanti.

2

SISTEMA PARASIMPATICO

È come un freno. Ci aiuta a rilassarci, a digerire e a recuperare le energie.

Un equilibrio tra queste due parti è fondamentale per la nostra salute. Quando le due parti lavorano in armonia, ci sentiamo bene, siamo più resistenti allo stress e abbiamo più energia e difficilmente ci ammaliamo. Il sistema nervoso autonomo è strettamente legato al nostro benessere.

UNO SQUILIBRIO TRA SISTEMA SIMPATICO E PARASIMPATICO PUÒ PORTARE A PROBLEMI COME ANSIA, INSONNIA, DISTURBI DIGESTIVI E STANCHEZZA CRONICA.

IMMAGINA IL TUO CORPO COME UNA CASA.

Il sistema nervoso autonomo è come l'impianto elettrico della casa: Gestisce tutte le luci che si accendono e si spengono da sole, come il battito del tuo cuore o la digestione del cibo.Non devi pensarci, funziona sempre!Questo impianto ha due parti:

La parte che ti prepara all'azione ovvero il **SISTEMA SIMPATICO** che è come un supereroe pronto a combattere. Quando hai paura o sei eccitato, questa parte fa battere più veloce il tuo cuore e ti dà più energia. La parte che ti rilassa chiamata **PARASIMPATICO**, invece è come una coperta calda e morbida. Quando sei tranquillo o stai dormendo, questa parte ti aiuta a rilassarti e a recuperare le energie.

PER MANTENERE QUESTO EQUILIBRIO
OCCORRE AGIRE SUI 4 PILASTRI DEL BENESSERE:

1. ### CARDIO RESPIRATORIO
   Rafforzando il cuore e i polmoni per avere **più energia**, migliorare la **qualità del sonno** e **ridurre ansia e stress**.

2. ### NUTRIZIONE
   Nutrendo il tuo corpo con **cibi sani e bilanciati** e riducendo le infiammazioni derivate da un corpo infiammato.

3. ### COACHING
   Sviluppando un **mindset positivo**, superando gli ostacoli e raggiungendo i tuoi obiettivi di benessere con un piano d'azione personalizzato.

4. ### MUSCOLO SCHELETRICO
   Mantenendo **muscoli e ossa forti e flessibili e dinamici**, per permettere al corpo di prevenire e ridurre dolori ed essere energicamente attivo ad affrontare la quotidianità.

“

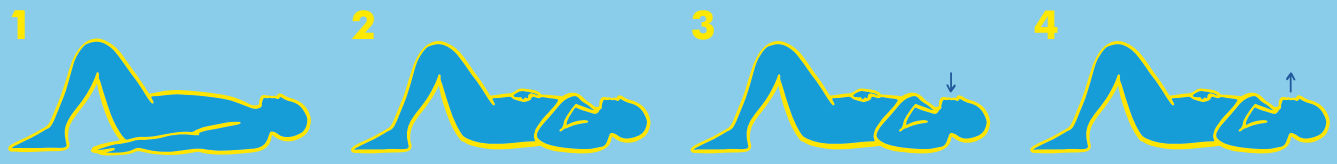
In questo eBook
voglio donarti **4 azioni**
da compiere in ognuno
dei pilastri al fine di iniziare
questo viaggio verso
il tuo **benessere.**



PILASTRO
CARDIO – RESPIRATORIO

La respirazione superficiale, tipica degli stati di stress, limita il movimento del diaframma, il muscolo principale della respirazione. Utilizzando il diaframma, possiamo attivare il sistema nervoso parasimpatico, favorendo il rilassamento e **migliorando la qualità del sonno**, la **digestione** e la **concentrazione**.
Inoltre, la respirazione diaframmatica contribuisce a **ridurre l'ansia** e a promuovere il **benessere** generale.

> ESERCIZIO ATTIVAZIONE DIAFRAMMA



- Mettiti in posizione supina;
- Metti una mano sulla pancia e l'altra sul petto;
- Inspira lentamente con il naso gonfiando la pancia e non muovendo il petto;
- Espira lentamente con la bocca (come se avessi una cannuccia) sgonfiando la pancia, fino a quando non espelli tutta l'aria;

Ripeti questo esercizio per 2 minuti 3 volte al giorno:

- Al mattino appena sveglio;
- Prima di pranzo;
- Prima di andare a letto la sera.

PILASTRO 2
NUTRIZIONE

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute e nel prevenire malattie croniche. Riducendo il consumo di cibi infiammatori e aumentando quello di alimenti antinfiammatori, possiamo contribuire a ridurre l'infiammazione cronica e migliorare la nostra qualità di vita.

RIDUCI I CIBI INFIAMMATORI

- Zuccheri aggiunti: (bevande gassate, dolci, snack e molti prodotti confezionati);
- Grassi saturi : (carne rossa, latticini grassi, oli vegetali idrogenati e cibi fritti);
- Farine raffinate: (pane bianco, pasta bianca e altri prodotti a base di farina raffinata);
- Alcol;



AUMENTA CIBI ANTINFIAMMARTORI

- Frutta e verdura di stagione: ricche di antiossidanti, vitamine e minerali che combattono l'infiammazione;
- Cereali integrali: forniscono fibre e sostanze nutritive essenziali;
- Legumi: ottime fonti di proteine vegetali, fibre e micronutrienti.



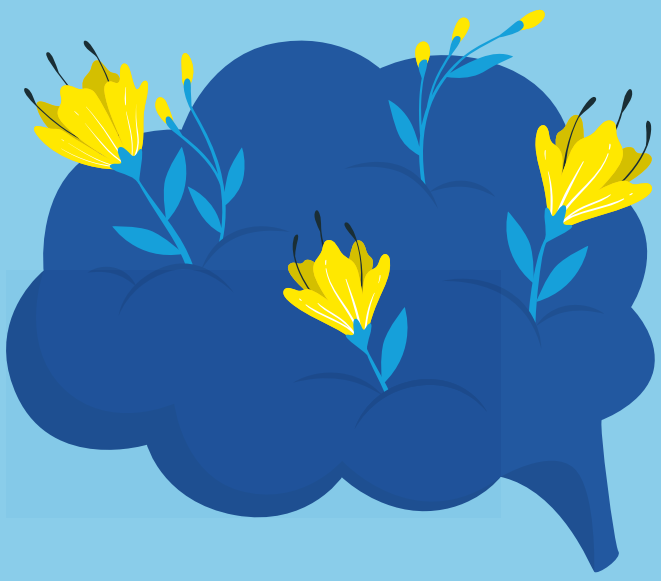
PILASTRO
COACHING

Stabilire obiettivi **SMART** è un passo fondamentale per il nostro benessere. Avere una meta chiara e un piano d'azione ci permette di focalizzare le nostre energie, ridurre lo stress e aumentare la nostra soddisfazione personale.

> **SPECIFICI:** L'obiettivo deve essere chiaro e conciso, senza ambiguità.
> **MISURABILI:** Devi essere in grado di quantificare i tuoi progressi.
> **ATTAINABILI:** L'obiettivo deve essere realistico e raggiungibile con i tuoi mezzi e risorse.
> **RILEVANTI:** L'obiettivo deve essere allineato con i tuoi valori e i tuoi obiettivi più grandi.
> **TEMPORIZZATI:** Devi stabilire una scadenza precisa per raggiungere l'obiettivo.

Esempi di obiettivi **NON SMART**

- Voglio mettermi in forma;
- Voglio leggere di più;
- Voglio più tempo libero.



Esempi di obiettivi **SMART**

- Entro il 31 dicembre 2025 voglio perdere 10 kg grazie ad una dieta personalizzata di un nutrizionista ed andando in palestra 3 volte a settimana;
- Voglio leggere 12 libri entro il 31dicembre 2025, leggendo 1 libro al mese del mio ambito professionale;
- Entro il 1 gennaio 2025 creare un planning settimanale dettagliato in cui inserisco tutte le attività che svolgo nella mia vita inserendo 10 ore settimanali da dedicare allo svago.

PILASTRO COACHING

BENESSERE QUI E ORA

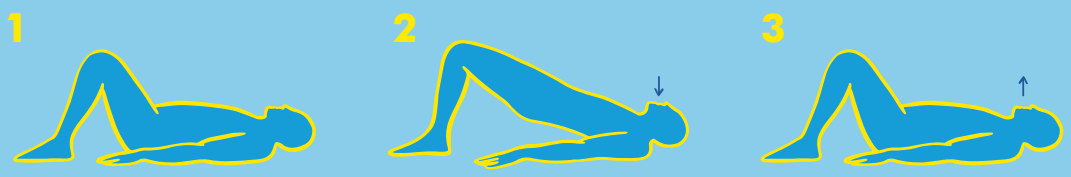
Scrivi i tuoi obiettivi a 3 mesi, 6 mesi ed 1 anno da ora.
Fai in modo di seguire le linee guida degli obiettivi SMART.



PILASTRO
MUSCOLO SCHELETRICO

Una colonna forte, flessibile e dinamica è una colonna che difficilmente andrà incontro a problematiche e ti permette di mantenere una postura corretta, prevenire dolori e svolgere le attività quotidiane con più energia e vitalità. Questi esercizi migliorano la mobilità della colonna vertebrale ed inoltre rinforzano il **core** (tutti i muscoli del baricentro corporeo che danno una maggiore stabilità a tutta la colonna) migliorando la postura e alleviando il carico sulla colonna vertebrale.

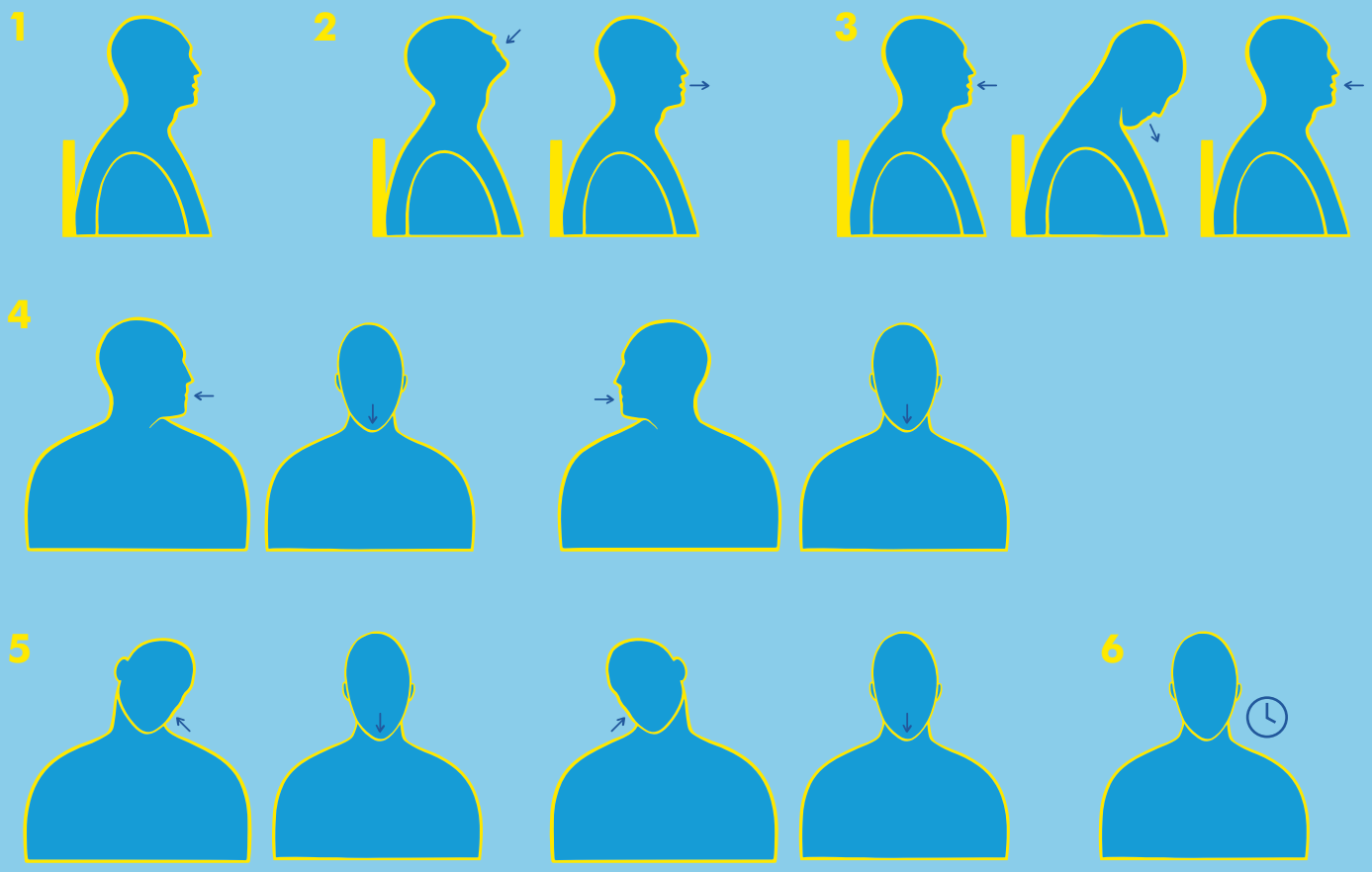
PRIMO ESERCIZIO MSK



- Mettiti in posizione supina (pancia in su);
- Inspira e porta su il bacino, espira e porta giù il bacino.

Ripeti questo esercizio 3 serie da 10 ripetizioni
con pause di 1 minuto tra una serie e l'altra, 1 volta al giorno.

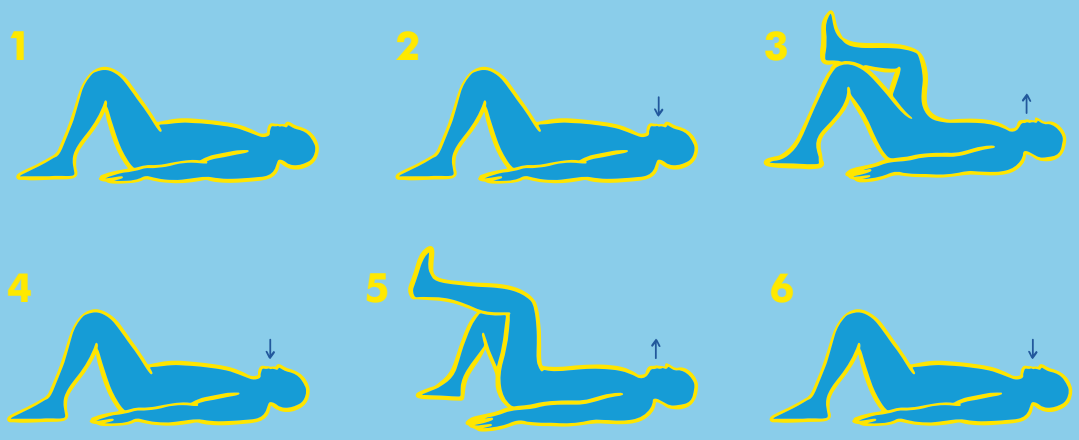
SECONDO ESERCIZIO MSK



- Mettiti seduto con la schiena poggiata allo schienale;
- Inspira ed estendi il collo indietro, fino alla soglia di dolore, mantieni qualche secondo ed espira portando il collo in posizione neutra;
- Inspira in posizione neutra ed espira flettendo il collo in avanti, fino alla soglia del dolore, mantieni qualche secondo e torna in posizione neutra inspirando;
- Inspira ruotando la testa a destra fino alla soglia del dolore, mantieni qualche secondo ed espira portando la testa in posizione neutra. Ripeti lo stesso esercizio a sinistra;
- Inspira inclinando la testa a destra (avvicina l'orecchio alla spalla) fino alla soglia del dolore, mantieni qualche secondo ed espira portando la testa in posizione neutra. Ripeti lo stesso esercizio a sinistra;
- Dopo aver ripetuto questa sequenza, riposa 10 secondi.

Ripeti l'esercizio al mattino per 10 volte.

TERZO ESERCIZIO MSK



- Mettiti in posizione supina con le ginocchia flesse;
- Inspira e rimani in posizione neutra;
- Espira e porta su l'arto destro con anca e ginocchio flessi;
- Inspira e porta l'arto destro in posizione neutra;
- Espira e porta su l'arto sinistro con anca e ginocchio flessi;
- Inspira e porta l'arto sinistro in posizione neutra;

Ripeti questo esercizio 3 serie da 10 ripetizioni per gamba.



OGNI RESPIRO
È UN PASSO VERSO
L'EQUILIBRIO

ADRIANORUSSOFISIOCOACH.IT