



La performance comincia dal recupero

Sonno e ritmo biologico: più energia e lucidità durante il giorno

Indice

In questo ebook troverai:

1

Sei davvero stanco... o sei fuori ritmo?

2

Il paradosso della performance

3

Cortisolo: facciamo chiarezza

4

Il jet lag che non richiede un aereo

5

Prima di aggiungere, riallinea

6

Circadian Check: quanto sei allineato?

7

Cosa può fare WellnessAziendale per te o per la tua attività

Sei davvero stanco... o sei fuori ritmo?

I segnali quotidiani che sembrano normali, ma non lo sono per il nostro corpo

Ti alzi già pensando alla giornata che ti aspetta. Un caffè, magari due, e si parte. Riunioni, telefonate, scadenze, notifiche. Riesci a fare tutto, ma non sempre con la stessa energia e lucidità.

A metà giornata la concentrazione cala. Nel pomeriggio senti il bisogno di un altro caffè. La sera sei stanco, ma fai fatica a rallentare davvero. E il giorno dopo ricominci.

Con il tempo situazioni come queste diventano familiari. Talmente familiari da sembrare normali. Ma frequente non significa necessariamente normale per il nostro organismo.

Il corpo continua a mandarci segnali anche quando abbiamo imparato a ignorarli:

- *Stanchezza al risveglio*
- *Cali di attenzione*
- *Irritabilità*
- *Difficoltà a staccare la sera*
- *Sensazione di non recuperare completamente*

Una giornata che riconosci?

5 momenti che spesso sembrano normali, ma non lo sono per il nostro corpo

- 1 Risveglio faticoso → 2 Caffè per partire → 3 Calo di concentrazione → 4 Nuova spinta → 5 Difficoltà a rallentare



Stanchezza al risveglio



Cali di attenzione



Irritabilità



Difficoltà a staccare la sera



Sensazione di non recuperare completamente

♥ Il tuo corpo comunica. Ascoltarlo è il primo passo per stare meglio, ogni giorno. ♥

SEI SEMPLICEMENTE STANCO OPPURE IL TUO CORPO STA CERCANDO DI DIRTÌ QUALCOSA?

Il paradosso della performance

Perché spingere di più non significa rendere di più

Quando hai molto da fare, la risposta più immediata è spesso una sola: spingere di più. Più ore, più concentrazione, meno pause. E quando l'energia cala, cerchi comunque di mantenere lo stesso ritmo.

Per un po' funziona, o almeno sembra funzionare.

Immagina il motore di una vettura tenuto sempre al massimo dei giri: se spinge sempre, si scalda, consuma di più e, nel tempo, perde efficienza.

Anche il nostro organismo ha bisogno di alternare attività e recupero, e questo lo conferma anche la ricerca.

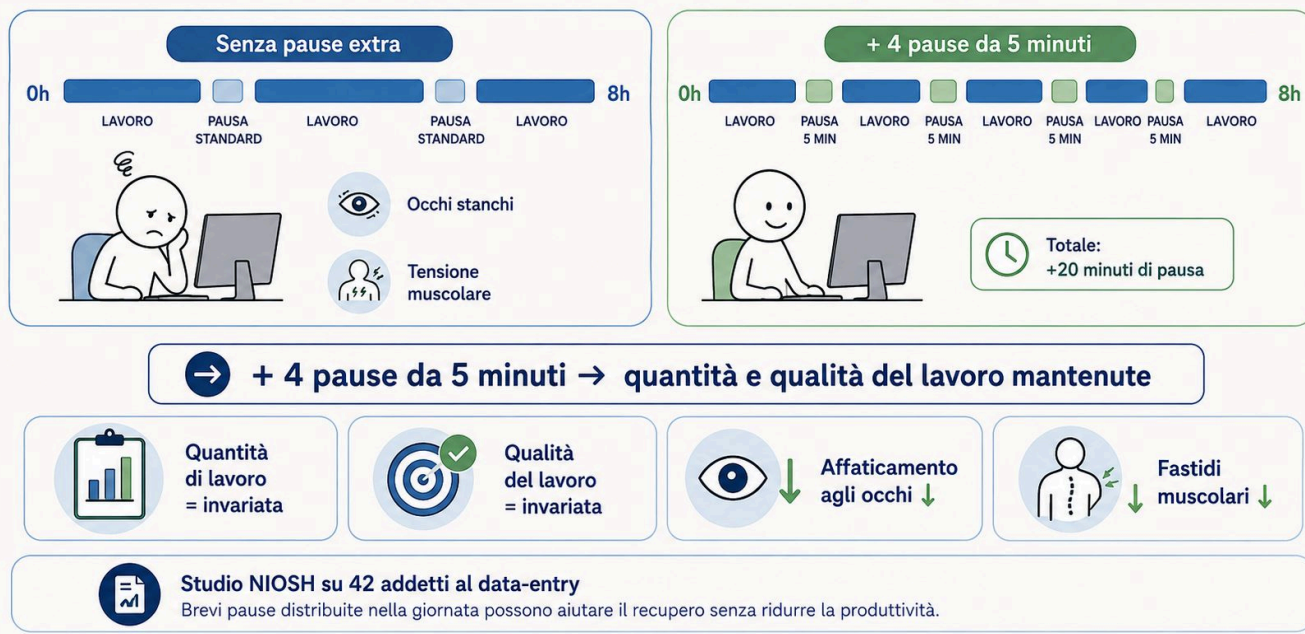
LO STUDIO NIOSH

Uno studio del NIOSH condotto su 42 persone addette al data-entry ha provato qualcosa di semplice ma prezioso: aggiungendo quattro pause extra di 5 minuti durante la giornata, la quantità e la qualità del lavoro sono rimaste invariate. Anzi, le persone coinvolte hanno riferito meno affaticamento agli occhi e meno fastidi muscolari.

È qui che nasce il paradosso: nel tentativo di fare di più tendiamo ad eliminare proprio le pause che ci aiutano a mantenere qualità e lucidità.

Il paradosso della performance

Studio NIOSH: 4 pause extra da 5 minuti non hanno ridotto quantità e qualità del lavoro



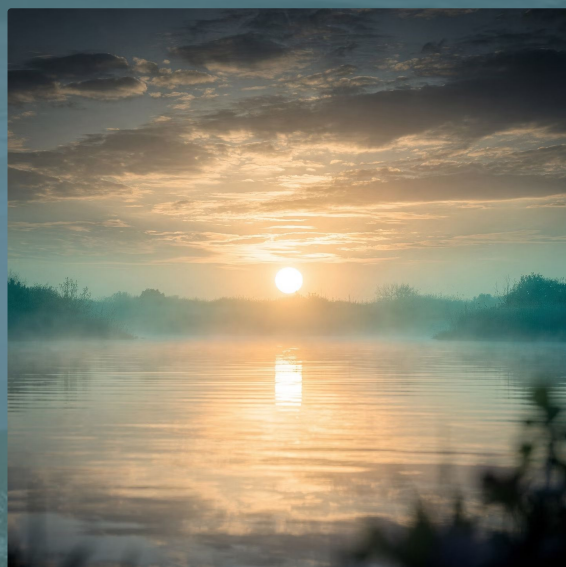
Galinsky, T.L., Swanson, N.G., Sauter, S.L., Hurrell, J.J., Schleifer, L.M. — "A field study of supplementary rest breaks for data-entry operators" — Ergonomics, 2000 (vol. 43, n. 5, pp. 622–638). Ente: NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health).

Cortisolo: facciamo chiarezza

Come il suo ritmo influenza energia, stress, sonno e lucidità

Il cortisolo è conosciuto come "l'ormone dello stress", quindi è normale associarlo automaticamente a qualcosa di negativo.

Ma ecco una cosa che vale la pena sapere: il cortisolo non è un nemico da eliminare, è uno dei segnali che aiutano il nostro organismo ad attivarsi, mobilitare energia e affrontare le richieste della giornata.



La parte davvero interessante è capire quando viene prodotto.

Quando il sistema attivazione-recupero è in equilibrio, il cortisolo segue un ritmo che la natura ha già programmato per noi: sale in prossimità del risveglio, raggiunge un picco marcato nei primi 30-45 minuti e poi scende progressivamente nel corso della giornata.

Immaginalo come un acceleratore biologico: al mattino ci serve per partire, ma la sera abbiamo bisogno di iniziare a frenare.

Quando questo andamento perde regolarità, attivazione e recupero possono iniziare a sovrapporsi o addirittura a invertirsi.

Il problema non è il cortisolo in sé, ma perdere il ritmo con cui il nostro organismo dovrebbe utilizzarlo.

Cortisolo: come il suo ritmo influenza la tua giornata

Come il suo ritmo influenza energia, stress, sonno e lucidità

Il ritmo del cortisolo



**30-45
minuti**

È la finestra in cui si osserva
il picco naturale mattutino del cortisolo.

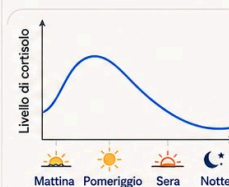


Il cortisolo non è un nemico:
è un segnale di attivazione.
Il punto non è eliminarlo,
ma rispettarne il ritmo.



Sonno e cortisolo

— 1. Ritmo normale — 2. Dopo una notte di sonno agitato o troppo corto



Anche una sola notte di sonno agitato o troppo corto
può mantenere il cortisolo più alto nel pomeriggio
e nella sera.



Fonte: Omasade, A., Buxton, O.M., Rusak, B. — "Impact of acute sleep restriction on cortisol and leptin levels in young women" — Physiology & Behavior, 2010 (vol. 99, n. 5, pp. 651-656).



Il jet lag che non richiede un aereo

Quando agenda e orologio biologico smettono di andare d'accordo

Per essere in "jet lag" non serve necessariamente prendere un aereo.

Il nostro organismo ha un orologio biologico interno — il ritmo circadiano — che nell'arco delle 24 ore aiuta a regolare sonno e veglia, temperatura corporea, ormoni, metabolismo, attenzione, energia e molto altro. Per funzionare bene, questo orologio ha bisogno di segnali coerenti.

Il problema è che la nostra agenda spesso racconta al corpo una storia diversa:

- *Sveglia presto in settimana, molto più tardi nel weekend*
- *Poca luce naturale al mattino*
- *Molte ore seduti al chiuso*
- *Pasti irregolari*
- *Attività e schermi fino a tarda sera*

L'orologio segna un'ora. Il nostro stile di vita può comunicargliene un'altra.

È quello che possiamo chiamare, in modo semplice, un "jet lag sociale": senza cambiare fuso orario, continuiamo a spostare i segnali con cui il corpo cerca di sincronizzarsi.

Il jet lag che non richiede un aereo

Quando agenda e orologio biologico smettono di andare d'accordo



Jet lag sociale: non cambiamo fuso orario, ma spostiamo ogni giorno i segnali con cui il corpo cerca di sincronizzarsi.

Prima di aggiungere, riallinea

Luce, sonno, movimento e orari: le quattro basi da cui ripartire.

Quando l'energia cala, spesso cerchiamo qualcosa da aggiungere: un altro caffè, un integratore, una nuova tecnica per essere più produttivi.

Prima di aggiungere qualcosa, può essere più utile fare una domanda diversa:

I segnali che sto dando ogni giorno al mio organismo sono coerenti tra loro?

Ecco 4 consigli per dare al corpo, ogni giorno, dei segnali coerenti.

1. LUCE — Dai al corpo un segnale di "giorno"

La luce è uno dei principali segnali che sincronizzano il nostro ritmo circadiano. Nelle prime ore del mattino, la luce naturale aiuta l'organismo a riconoscere la fase di attività; al contrario, molta luce artificiale — specialmente quella dei LED — la sera può spostare il segnale nella direzione opposta e frenare la produzione di melatonina, preziosa per addormentarci in modo naturale.

In pratica: cerca luce naturale nella prima parte della giornata e, quando arriva la sera, riduci progressivamente luce intensa e stimoli.

2. SONNO — Proteggi il recupero

Dormire fa parte della strategia per mantenere la nostra performance. Il sonno è il momento in cui l'organismo può passare dalla richiesta continua di energia a una fase dedicata maggiormente al recupero.

In pratica: fai che il sonno sia tra le tue priorità anche quando gli impegni aumentano.

3. MOVIMENTO — Ricorda al corpo che è giorno

Il movimento non significa necessariamente allenarsi intensamente. Camminare, alzarsi dalla scrivania, usare le scale o muoversi durante la giornata significa interrompere lunghi periodi di sedentarietà. L'OMS considera qualsiasi quantità di attività fisica preferibile all'inattività.

In pratica: distribuisce il movimento durante tutta la giornata, alternando l'attività fisica a brevi momenti di movimento nelle ore più sedentarie.



4. ORARI — Il corpo ama la prevedibilità

Il nostro organismo lavora meglio quando alcuni segnali arrivano con una certa regolarità. Sveglia, sonno, pasti, attività e riposo che cambiano continuamente rendono meno coerente il messaggio che inviamo al nostro orologio biologico. Mantenere orari di sonno e risveglio abbastanza regolari, anche nel weekend, è una delle indicazioni più raccomandate per un ritmo sonno-veglia stabile.

In pratica: cerca di mantenere orari abbastanza costanti da un giorno all'altro.

Queste quattro leve non devono diventare una nuova lista di obblighi. Il punto non è vivere perfettamente. Il punto è capire dove il tuo stile di vita sta inviando al corpo segnali contrastanti — e scegliere da dove iniziare.

Non cambiare tutto. Parti da una cosa.

Prima di aggiungere, riallinea

Luce, sonno, movimento e orari: le quattro basi da cui ripartire



Quando l'energia cala, spesso cerchiamo qualcosa da aggiungere. Ma prima di aggiungere, chiediti: i segnali che da ogni giorno al mio organismo sono coerenti tra loro?



LUCE

Mattino: cerca luce naturale.
Sera: riduci luce intensa e LED.

Segnale di giorno



MOVIMENTO

Cammina, alzati, usa le scale: interrompi la sedentarietà.

Ricorda al corpo che è giorno



SONNO

Dormire non sottrae performance: sostiene il recupero.

Proteggi il sonno



ORARI

Sveglia, sonno, pasti e attività: evita grandi oscillazioni.

Il corpo ama la prevedibilità



Riallineamento



Recupero



Energia e lucidità



Non cambiare tutto. Parti da una cosa.

Il punto non è vivere perfettamente, ma capire dove stai inviando segnali contrastanti e scegliere da dove iniziare.

• 4 leve semplici per dare al corpo segnali più coerenti, ogni giorno. •

Circadian Check: quanto sei allineato?

Sette domande, un punteggio e una piccola azione da sperimentare per sette giorni, abbiamo visto quattro leve fondamentali: luce, sonno, movimento e orari. Nella tua giornata, quanto sono realmente allineate?

Il Circadian Check non è un test medico e non misura direttamente il tuo ritmo circadiano. È una semplice autovalutazione delle abitudini che ogni giorno possono aiutare — o ostacolare — la regolarità del tuo ritmo biologico.

Rispondi pensando a ciò che fai abitualmente, non a ciò che vorresti fare. Per ogni risposta A assegna 1 punto, per ogni risposta B assegna 0 punti.

i Non è un test medico. È una semplice autovalutazione delle abitudini che possono aiutare o ostacolare la regolarità del tuo ritmo biologico. Rispondi pensando a ciò che fai abitualmente. A = 1 punto | B = 0 punti.



1 NELLA PRIMA PARTE DEL MATTINO

- A** Cerco regolarmente la luce naturale, uscendo all'aperto anche solo per alcuni minuti.
- B** Trascorro quasi tutta la mattina al chiuso, spesso davanti a uno schermo.



2 DURANTE LA GIORNATA

- A** Inserisco movimento: cammino, mi alzo dalla scrivania o svolgo attività fisica.
- B** Trascorro facilmente molte ore consecutive quasi completamente sedentario.



3 IL MIO ORARIO DI SVEGLIA

- A** Rimane abbastanza regolare durante la settimana e non cambia drasticamente nel weekend.
- B** Varia frequentemente oppure nel weekend si sposta anche di diverse ore.



4 ALLA SERA

- A** Cerco di andare a dormire in una fascia oraria abbastanza regolare.
- B** L'ora in cui vado a dormire cambia spesso in base a lavoro, impegni o intrattenimento.



5 PRIMA DI DORMIRE

- A** Cerco di ridurre progressivamente lavoro, luce intensa, schermi e stimoli.
- B** Rimango spesso davanti a computer, smartphone, TV o lavoro fino a poco prima di coricarmi.



6 NELLA MAGGIOR PARTE DELLA GIORNATA

- A** I miei pasti seguono orari abbastanza regolari ed evito abitualmente di cenare molto tardi.
- B** Gli orari cambiano spesso e la cena può facilmente spostarsi molto avanti nella serata.



7 SE HO PIÙ COSE DA FARE

- A** Cerco comunque di proteggere il tempo dedicato al sonno e al recupero.
- B** Il sonno è spesso la prima cosa che riduco per riuscire a fare tutto.



RISULTATO — Ora conta le tue A



6-7 A — Il tuo ritmo ha buone basi

Molte delle tue abitudini quotidiane sembrano già andare nella stessa direzione.



Il consiglio: non aggiungere nuove strategie per forza. Consolida prima ciò che già funziona.



4-5 A — Puoi riallineare qualcosa

Hai già diverse buone abitudini, ma alcuni segnali della tua giornata potrebbero essere più coerenti.



Il consiglio: una piccola azione ripetuta ogni giorno vale più di cinque cambiamenti abbandonati dopo pochi giorni.



0-3 A — È il momento di ripartire dalle basi

La tua giornata contiene diversi elementi su cui puoi intervenire. Parti da ciò che è più semplice e sostenibile per te: luce del mattino → regolarità del sonno → movimento → gestione della sera.



Il consiglio: prima di cercare integratori, stimolanti o nuove tecniche di performance, prova a rendere più coerenti le basi della tua giornata.

LA SFIDA DEI 7 GIORNI, A PICCOLI PASSI

Scegli una sola area e trasformala in un comportamento concreto e misurabile da ripetere per 7 giorni.



Per 7 giorni uscirò alla luce naturale (per x minuti) nella prima parte della mattina.



Per 7 sere ridurrò lavoro e schermi (di x minuti) nell'ultima ora prima di dormire.



Per 7 giorni interromperò più spesso (di x minuti) i lunghi periodi trascorsi seduto.

Ogni sera assegna un punteggio da 1 a 5 a tre sensazioni:



ENERGIA — 1 molto bassa | 5 molto buona

1 2 3 4 5



LUCIDITÀ / FOCUS — 1 molto bassi | 5 molto buoni

1 2 3 4 5



RECUPERO PERCEPITO — 1 scarso | 5 molto buono

1 2 3 4 5

LA SFIDA DEI 7 GIORNI, A PICCOLI PASSI

Ora torna alle tue risposte B.

Scegliline una sola e trasformala in un comportamento concreto e misurabile che puoi ripetere per i prossimi 7 giorni.

Per esempio:

'Per 7 giorni uscirò alla luce naturale (per x minuti) nella prima parte della mattina.'

'Per 7 sere ridurrò lavoro e schermi (di x minuti) nell'ultima ora prima di dormire.'

'Per 7 giorni interromperò più spesso (di x minuti) i lunghi periodi trascorsi seduto.'

Ogni sera assegna un punteggio da 1 a 5 a tre sensazioni.

	ENERGIA — 1 molto bassa 5 molto buona		LUCIDITÀ / FOCUS — 1 molto bassi 5 molto buoni		RECUPERO PERCEPITO — 1 scarso 5 molto buono				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Dopo sette giorni chiediti:

Quanto questa piccola modifica ha migliorato la qualità della mia giornata?

Di quanto tempo avrò bisogno per farla diventare un'abitudine?

**Non devi cambiare tutto per stare meglio.
Devi capire quale le muovere per prima.**

Cosa può fare WellnessAziendale® per te o per la tua attività

Fin qui abbiamo parlato di te, della tua energia, del tuo sonno, del tuo ritmo. Quello che hai appena sperimentato individualmente — osservare i propri segnali, riallineare qualche abitudine, misurare i risultati — è lo stesso principio su cui lavoriamo con aziende, team e professionisti.

WellnessAziendale® nasce per occuparsi proprio di questo: dei fattori che influenzano il benessere e la qualità della performance nel lavoro. Non con teoria astratta, ma con interventi concreti, misurabili e applicabili alla quotidianità, applicabili al sonno, allo stress lavoro-correlato, alla postura, al focus e alla comunicazione tra le persone.



Numeri che riguardano le persone prima ancora dei bilanci:





Il Metodo VITA

Quattro fasi per rendere il cambiamento realmente **misurabile**, non solo percepito:



Chi c'è dietro WellnessAziendale

Dietro WellnessAziendale® c'è un team specializzato in diverse aree della sicurezza e del benessere sul lavoro — dall'ergonomia posturale alla gestione dello stress, dal movimento alla comunicazione e al coaching — che porta nelle organizzazioni un approccio integrato tra corpo, mente e performance.

Se leggendo queste pagine hai riconosciuto qualcosa che riguarda te, il tuo team o la tua attività, possiamo partire da lì. Confrontiamoci.

**Se vuoi approfondire questo ed
altri argomenti,
fotografa il QR code e scopri
l'evento Coaching Lab**

10-11 ottobre -RIMINI -



www.wellnessaziendale.com