

La mia guida

DI 7 GIORNI

PER GESTIRE LO STRESS



Ecco come iniziare i 7 giorni di disintossicazione dello stress

A differenza dei nostri antenati cacciatori e raccoglitori, che si occupavano principalmente di trovare cibo e riparo e difendersi dagli invasori, le nostre vite sono molto più complesse e piene di continue fonti di stress.

Vorremmo aiutarti ad affrontare queste innumerevoli fonti di stress nel modo più adatto. Ecco perché abbiamo raccolto per te dei suggerimenti semplici da seguire.

Ogni giorno divideremo con te un semplice consiglio o una tecnica su come ridurre efficacemente lo stress. Naturalmente, non è necessario che tu esegua tutto in una volta.

Sarebbe opportuno che tu cercassi di utilizzare almeno una tecnica per la gestione dello stress ogni giorno. Questo per poter portare a termine la disintossicazione in 7 giorni. Dopo i quali noterai di sentirti molto meno stressato.



Per ridurre la tua risposta allo stress a lungo termine, includi questi suggerimenti nella tua routine quotidiana.



Sii fisicamente più attivo, **ma non troppo.**

Hai mai pensato a quanto tempo utilizzi al giorno per fare attività fisica?

Se noti che non è abbastanza, l'ideale sarebbe camminare. È una attività semplice che richiede solo delle scarpe comode, che rilassa la mente e permette al corpo di riprendersi dallo stress. Lo yoga ha un effetto calmante molto simile, ma per iniziare a farlo avrai bisogno di un supporto professionale.

Se invece stai già praticando abbastanza esercizio, considera **di aumentarne l'intensità**. L'attività intensa equivale a più di un'ora di sollevamento pesi o di corsa e può effettivamente offrirti un miglior benessere a breve termine, ma l'esercizio intenso combinato con lo stress può essere un cattivo investimento nel lungo termine.

Sia l'esercizio fisico intenso e duraturo che lo stress a lungo termine, sono caratterizzati da un aumento dei livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo. Questo è l'ormone che dobbiamo tenere sotto controllo.



Consigliamo degli allenamenti calmanti e rilassanti, almeno finché non ti sentirai di nuovo bene nella tua pelle. Come la camminata e lo yoga.

Un'ora di camminata quotidiana (non necessariamente accumulata tutta in una volta) può essere facilmente raggiunta se vai a fare shopping, parcheggi l'auto un po' più lontano dal tuo ufficio, porti a spasso il cane, non resti sempre seduto ma ti alzi e cammini durante la pausa pranzo, scegli le scale al posto dell'ascensore.

Lo yoga attiva quella parte del sistema nervoso responsabile della calma, contribuendo alla riduzione della pressione sanguigna, controllando la respirazione e agevolando il battito cardiaco.

Lo yoga fa miracoli anche nel ridurre la tensione nel corpo eliminando i nodi muscolari causati dalla tensione costante caratteristica della risposta allo stress.



Prova AdrenaLux che aiuta a regolare i livelli di cortisolo e ad alleviare lo stress fisico e mentale con l'aiuto di ingredienti vegetali. Non contiene ormoni.

- **contiene Sensoril®**, estratto di ashwagandha 4 volte più forte rispetto ai prodotti convenzionali
- **Riduce lo stress fino al 62,2%***
- **Riduce l'insonnia fino al 67%***
- **Aiuta a ottenere fino a 2 volte* in più maggiore concentrazione e facilita la perdita di peso.**

*Gli effetti di questo prodotto possono variare da persona a persona e possono differire da quelli descritti sul sito web.



ORDINA ORA »

Goditi **del cibo vero**

Quando affronta lo stress, il tuo corpo ha bisogno di tutto il supporto dei migliori nutrienti che il cibo può offrire. Nel campo della alimentazione è importante seguire due raccomandazioni in particolare:

1. Mangia cibi integrali ricchi di importanti nutrienti

(I cibi integrali sono ricchi di vitamine, minerali, antiossidanti, fibre, proteine, grassi di qualità, ecc.)

Frutta, verdura, pesce, cereali integrali, carne e uova biologiche, noci, semi, germogli e acqua possono aiutarti a raggiungere il benessere e aiutarti a far fronte più facilmente agli effetti negativi dello stress.

2. Presta attenzione alla scarsa tolleranza dei singoli alimenti (intolleranze o allergie):

Potresti essere carente di importanti nutrienti a causa della scarsa tolleranza a determinati alimenti, cosa che potresti non aver notato finora. Se hai spesso problemi digestivi, cerca di capire quali alimenti li causano. Un diario nutrizionale potrebbe aiutarti. Tra gli alimenti più problematici ci sono il glutine, i latticini, il pesce, i frutti di mare e le noci.



Come si può fare per **mangiare più cibi integrali?**

Cerca di iniziare la giornata con un frullato nutriente. Puoi aggiungere frutti di bosco, yogurt, avocado, spinaci...

Cerca di mangiare anche pesce di mare azzurro, pescato, (sardine, salmone) almeno una volta alla settimana. Puoi grigliarlo, farlo bollire, o cuocere al forno e aggiungere dell'olio d'oliva a crudo. Si può servire insieme ad una grande porzione di insalate di stagione colorate come lattuga, pomodori, peperoni, cetrioli ...

Al gelato è meglio preferire lo yogurt bianco insieme alla frutta fresca mentre è possibile sostituire le patatine fritte con le carote in fette accompagnate da hummus. Non dimenticare di bere abbastanza acqua ed evita il più possibile la caffeina (caffè, tè, bevande energetiche).



Parla con gli altri dello stress che stai vivendo.



*Come mostra la ricerca, il solo parlare dello stress che proviamo può aiutarci ad alleviarlo.
Come si fa a parlare di stress senza risultare invadenti?*

AMBIENTE LAVORATIVO

Innanzitutto è importante scegliere **chi sarà l'ascoltatore più appropriato**. Sono legati al lavoro 4 principali fattori di stress, in base ai quali scegliamo chi saranno i collaboratori più adatti con cui parlare:

- **Equilibrio tra lavoro e vita privata.**
In questo caso ci si può rivolgere al reparto risorse umane per conoscere i vantaggi e le agevolazioni che possono darti a supporto dell'equilibrio tra le due cose. Se sei un lavoratore autonomo, è fondamentale fissare un obiettivo per riuscire ad includere il tempo libero, e a separarlo, dall'orario di lavoro.
- **Relazioni interpersonali e sovraccarico di lavoro.**
Per entrambi i fattori si può trovare supporto tramite un mentore o un collega con esperienze simili per trovare dei consigli su come essere più efficaci quando si svolge il proprio lavoro.
- **Sicurezza sul lavoro.**
Prova a parlare con la direzione per ottenere informazioni utili sull'azienda e parlare di quanto si è soddisfatti. Se sei un lavoratore autonomo, con l'aiuto di un osservatore imparziale giudica se vale la pena insistere con l'attività che hai ora, o se sarebbe meglio provare qualcos'altro.



CASA

Progettare una **rete di supporto**. Ricorda che solo una persona non può sollevarti.



Fai qualcosa oggi per costruire o mantenere questa rete. Invita qualcuno a pranzo, chiama qualcuno che non vedi da molto tempo. Se lo fai prima che lo stress ti colpisca, ti cironderai di persone che saranno in grado di aiutarti quando ne avrai bisogno. Non è mai troppo tardi per costruirsi dei contatti!

Considera l'aiuto professionale di un consulente qualificato, che saprà ascoltarti con imparzialità e darti consigli esperti. Non rimandare, fissa un appuntamento oggi!

Questo è molto importante, specie se stai affrontando lo stress legato ad una dipendenza o una malattia mentale in famiglia.



Prova con il respiro profondo o con la meditazione

RESPIRO PROFONDO

Questo è uno dei metodi più semplici per alleviare lo stress.

Se riesci a trovare un angolo tranquillo, lontano da conversazioni rumorose o dispositivi elettronici, tanto meglio. Ma non è necessario.

1. Siediti comodamente o sdraiati, a seconda di ciò che il posto in cui ti trovi ti consente.
2. Fai un respiro profondo attraverso il naso ed espira attraverso la bocca.
3. Presta attenzione alla respirazione nel basso addome (quindi lascia muovere l'addome o il diaframma), ma non nella parte superiore dei polmoni.
4. Se sei seduto, metti una mano sulla pancia, l'altro sul petto. Se sei sdraiato, posiziona un piccolo libro sullo stomaco. Ecco come sarà più facile ricordare di respirare profondamente.
5. Persevera più che puoi finché la tua posizione te lo consente. Anche solo per un minuto un'attenta respirazione profonda può offrire sollievo. Puoi anche dividere il respiro profondo in esercizi più corti da fare durante il giorno se questo è più facile da includere nel tuo programma.



MEDITAZIONE

Esistono diversi tipi di meditazione.

Ecco i due più semplici che non richiedono necessariamente molto tempo. Puoi impiegare solo 5 minuti, ma ovviamente anche di più.

È particolarmente importante eseguirli regolarmente.

Meditazione seduta semplice

1. Trova o progetta un angolo tranquillo.
2. Chiudi gli occhi e rilassa il corpo (mentalmente viaggia intorno al corpo e rilassa i muscoli).
3. Lentamente, a ritmo costante ripeti il suono o la frase scelti. Puoi ripeterli nella tua mente o ad alta voce.
4. Non avere fretta.

Meditazione camminata semplice

Permette il rilascio di energia corporea, forme corporee accumulate di ansia e stress.

5. Trova un posto, al chiuso o all'aperto, dove hai spazio per camminare.
6. Cammina lentamente e concentrati sulle tue percezioni sensoriali: senti il tuo piede, come tocca la terra, il vento sul viso, focalizza la tua attenzione sul motivo sul tappeto o su altri dettagli.
7. Se vari fattori dall'ambiente ti reindirizzano a pensieri stressanti, torna a prestare attenzione ai tuoi piedi.



Determina il tempo che sarà il "Mio tempo"

Determinare il tempo che dedicherai a te stesso è stata a lungo una tecnica riconosciuta di gestione dello stress. È vero, tuttavia, che molti hanno problemi con questo apparentemente semplice compito. Le richieste che ci vengono imposte da scuola, famiglia, amici, lavoro ... sono numerose, ma, sono disponibili solo 16 ore (8 ore vanno bene per dormire). Ma dal momento che la tua salute viene prima di tutto, devi fare uno sforzo cosciente per trovare del tempo per te stesso. Con la pratica, questo diventerà una cosa ovvia.

COME RAGGIUNGERE QUESTO IN PRATICA?

Trova almeno 15 minuti nel tuo programma giornaliero che dedicherai a te stesso.

Usa questo tempo per rilassarti in una stanza tranquilla, leggere o fare quello che vuoi.

Pensa al "mio tempo" come a qualsiasi altro incontro. Scrivilo sul tuo calendario e non lasciare che nessuno te lo porti via.



Fare una lista **positivo e negativo**

Scegli un giorno per una riflessione più approfondita sulla tua vita. Il giorno in cui determini gli effetti positivi e negativi della tua vita. Questo ti aiuterà anche a identificare ciò di cui hai bisogno, ciò che ti aiuta e ciò su cui devi lavorare di più (o cosa evitare del tutto).

Crea 4 colonne: scrivi un elenco di effetti positivi nella prima colonna e i modi per aiutarti a evidenziare gli effetti positivi nella seconda.

Scrivi gli effetti negativi nella terza colonna e i modi in cui puoi eliminare gli effetti negativi, o almeno ridurli al minimo nella quarta.

Conserva la lista al sicuro e tornaci dopo due o tre mesi.



È importante dormire

Una buona qualità del sonno è una condizione necessaria per una buona funzione corporea e un'efficace gestione dello stress. Durante il sonno il corpo prende tempo per rigenerarsi, crescere e ricaricare le batterie.

È vero che abbiamo esigenze diverse, ma dovremmo tutti sforzarci di dormire per 8 ore ogni notte.

La mancanza di sonno dovuta allo stress può innescare un circolo vizioso: perché se siamo troppo sotto stress, non riusciamo a dormire e il corpo non ha la possibilità di ricaricare le batterie. E il giorno dopo siamo ancora più stanchi e stressati del giorno prima.

Se lo stress ti sta togliendo preziose ore di sonno, prova quanto segue stasera:

1. Determina quando andrai a dormire

Stabilisci un orario in cui ogni sera andrai a dormire e insisti su quest'ora. Troppo spesso diciamo a noi stessi che andremo a dormire quando avremo finito con questo, o fatto quell'altro, e questo fatto può distrarci dal sonno per diverse ore. Prova invece ad allenare il tuo corpo a sentirsi assennato tutte le sere alla stessa ora.

2. Migliora la tua "igiene del sonno"

L'igiene del sonno è un nome comune per indicare diversi modi in cui puoi migliorare la qualità e la durata del tuo sonno.

Ecco alcuni semplici consigli per aiutarti che tutti dovrebbero considerare:

- Spegni tutti i dispositivi elettronici almeno mezz'ora prima di andare a letto.
- Alcuni per svegliarsi usano una vecchia sveglia a carica, quindi possono spegnere il cellulare durante la notte.
- Crea l'ambiente perfetto in camera da letto. Se necessario, considera come appropriate delle tende oscuranti.



- Mettiti il più a tuo agio possibile. Scegli biancheria da letto di qualità fatta con materiali naturali.
- Non andare a letto affamato o dopo aver mangiato troppo. Prova ad andare a letto 2-3 ore dopo i pasti in modo che il cibo possa essere stato digerito, e non ti sentirai più affamato.
- Prima di andare a letto, vai alla toilette.
- La temperatura in camera da letto non dovrebbe essere nè troppo bassa nè troppo alta.
- Abituati al relax prima di coricarti tramite un rituale come una doccia calda, meditazione o respiro profondo.
- L'aromaterapia sotto forma di oli essenziali può creare un'atmosfera rilassante che ci aiuta ad addormentarci.
- Se scegli di leggere prima di andare a letto, imposta un limite di tempo o determina il numero di pagine che ti rimangono da leggere (per non essere tentati di restare svegli troppo a lungo).
- Non consumare caffeina (caffè, tè vero, Coca Cola ...) almeno 6 ore prima di andare a letto.
- Sii almeno un po' attivo fisicamente durante il giorno ed esponiti alla luce naturale almeno 15 minuti al giorno (la combinazione ideale è una passeggiata di 15 minuti che puoi fare anche durante una pausa per pranzo).



Ma per migliorare la qualità del sonno ti consigliamo SleepLux ti aiuterà ad addormentarti naturalmente e a dormire meglio.

Un supporto naturale per il sonno 3 in 1 per aiutarti a rilassarti, addormentarti più velocemente e dormire meglio.

- **Riduce l'insonnia del 42%***, **riduce l'agitazione del 35% *** e **riduce la tensione del 18% ***
- **Migliora la qualità del sonno del 33% ***
- **Prodotto senza ormoni: Non crea dipendenza dovuta ad una produzione eccessiva di melatonina**
- **Formula pura a base vegetale con ingredienti bioattivi per il corpo può essere utilizzato immediatamente**

* Gli effetti dell'utilizzo del prodotto possono variare da persona a persona e possono discostarsi da quelli descritti nel sito.



ORDINA ORA »



Sensilab Ltd.,

Verovškova 55a

1000 Lubiana, Slovenia

T +386 (0) 59 * 233 218

E info@sensilab.com