



Godetevi l'autunno!

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Cadono le foglie, cambiano i colori, diminuiscono le ore di luce, le temperature si riducono e arrivano le prime piogge: questo e molto altro è l'autunno. **Un cambio di stagione che si riflette in maniera diretta sul nostro organismo** sotto diversi aspetti, da quello *psicologico* a quello legato al *sistema immunitario*. Anche **la qualità del riposo notturno ne risente**, influenzando di conseguenza l'umore ed i livelli di energia. Durante i mesi autunnali infatti **c'è chi fa difficoltà a dormire e chi invece soffre di ipersonnia** (fenomeno contrapposto a quello dell'insonnia), con necessità di aumentare le ore di sonno rispetto alle altre stagioni dell'anno. La scarsa qualità del riposo quindi, può spingerci a dormire di più, con una *riduzione effettiva del tempo da dedicare ad altre attività* e ricaduta negativa sull'umore e sullo stato d'animo. Un elemento che interagisce in maniera importante con il riposo è sicuramente **la luce del sole** che, oltre a dettare il **ritmo sonno-veglia** attraverso il sistema ormonale, **stimola la produzione di Vitamina D**. Quest'ultima riveste importanti funzioni che riguardano, ad esempio, la **funzionalità del tessuto muscolare e osseo** e, anche se ancora non completamente compreso il meccanismo d'azione, influisce in maniera positiva sull'umore.

In autunno e nei primi mesi invernali si registra peraltro un picco di malattie, come l'influenza, dovuto sia al cambio di temperatura ma anche al maggior numero di ore passate in ambiente chiuso, dove si facilita il contagio ed il sistema immunitario scricchiola. **La salute dell'intestino**, in questo caso, **è fondamentale in chiave di prevenzione**, considerato il ruolo centrale di difesa che svolge nell'organismo.

Quindi? Come godersi al meglio l'autunno?

Ecco qualche semplice consiglio per vivere al meglio questa stagione speciale:

- **Cura la nutrizione e idratati!** Partire con il piede giusto già a colazione, curando l'idratazione e bilanciando tutti i nutrienti, può già aiutarci a migliorare i livelli di energia. Effettuare piccoli pasti durante il giorno, mantenendo sempre una quota di

proteine. Evita le abbuffate ed i cibi zuccherini che fanno aumentare la glicemia con secrezione di insulina e conseguente ipoglicemia secondaria.

- **Prodotti consigliati:**

- ✓ [Formula 1](#)

- ✓ [Hydrate](#)

- **Scegli frutta e verdura di stagione!** Prepara i tuoi piatti con i colori tipici di questa stagione. Inserisci la frutta secca negli spuntini e consuma una buona quantità di fibre al giorno (almeno 25g) per favorire il benessere del tuo intestino.

- **Prodotti consigliati:**

- ✓ [Bevanda multi fibre](#)

- **Fai esercizio fisico ogni giorno.** Se ti piace praticare attività all'aperto non smettere di farlo quando le temperature diventano più ostili ed interviene la pioggia, questo ti aiuterà a stimolare il tuo sistema immunitario. Organizza la tua giornata inserendo sempre nel tuo piano quotidiano una sessione di allenamento e fai di tutto per rispettarlo!

- **Inserisci un integratore di Vitamine e Magnesio.** La **vitamina A** e la **vitamina C** contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario e la **vitamina D**, come già specificato, aiuta a mantenere la funzionalità del tessuto muscolare e osseo mentre il **Magnesio** interviene nel processo di produzione dell'energia, influisce positivamente sul riposo e contribuisce alla riduzione di stanchezza e affaticamento.

- **Prodotti consigliati:**

- ✓ [Formula 2](#)

- ✓ [Roseguard](#)

- ✓ [Xtra-Cal](#)

- ✓ [Mineral Complex Plus](#)

- **Assicurati un buon riposo notturno.** Per aiutare l'organismo ad adattarsi al cambio di stagione, stabilisci un ritmo sonno-veglia regolare, scegli di andare a dormire e svegliarti sempre alla stessa ora.

Buon Autunno ☺