



## 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 ☺**