

# Guida al servizio di valutazione dello stile di vita



# INDICE

---

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>3</b>
<b>COS'È LA VALUTAZIONE DELLO STILE DI VITA</b> .....	<b>4</b>
<b>COME FUNZIONA</b> .....	<b>5</b>
<b>CHI SIAMO</b> .....	<b>6</b>
<b>SI FIDANO DI NOI</b> .....	<b>7</b>
<b>LO STRESS È BUONO O CATTIVO?</b> .....	<b>8</b>
<b>CAUSE PIÙ COMUNI DI STRESS</b> .....	<b>10</b>
<b>QUANTO TI SENTI STRESSATO?</b> .....	<b>12</b>
<b>RECUPERI DURANTE IL SONNO?</b> .....	<b>14</b>
<b>IL RECUPERO AUMENTA LE RISORSE DEL CORPO</b> .....	<b>15</b>
<b>TROVA LA TUA MODALITÀ PER RICARICARE LE PILE</b> .....	<b>16</b>
<b>L'ESERCIZIO FISICO COSTANTE MIGLIORA LA TUA CAPACITÀ DI GESTIRE LO STRESS</b> .....	<b>17</b>
<b>COME MIGLIORARE LA TUA FORMA FISICA IN SICUREZZA</b> .....	<b>18</b>
<b>PERFEZIONA LE TUE PRESTAZIONI FISICHE E MENTALI CON UNA BUONA ALIMENTAZIONE</b> .....	<b>19</b>
<b>CONTATTACI</b> .....	<b>20</b>

# INTRODUZIONE

Il corpo umano è un sistema meravigliosamente complesso capace di adattarsi a un grande numero di situazioni, di generare prestazioni di assoluta eccellenza e di riparare i tessuti danneggiati o logorati.

Sono queste caratteristiche a rendere possibile il raggiungimento di mete apparentemente impossibili e permettere di affrontare sfide eccezionali o sostenere tanti piccoli stress per un lungo periodo senza conseguenze per il corpo e la mente.

Per mantenere un elevato livello di benessere è fondamentale evitare di sprecare le proprie risorse psicofisiche come accade in situazioni di stress cronico e, contemporaneamente, consolidare le proprie capacità di attivazione dei processi rigenerativi basati sull'equilibrio (omeostasi).

Le prestazioni sono il frutto delle capacità individuali di stimolare i sistemi nervoso, endocrino e metabolico per raggiungere i risultati voluti o necessari

a fronteggiare le sfide della vita, modulando intensità, durata e dispendio energetico.

È facile comprendere lo stretto legame tra le prestazioni e le risorse fisiche e mentali.

Oggi sono le capacità individuali di stimolare condizioni di equilibrio per permettere la ricostituzione delle scorte a essere il punto modale delle prestazioni di eccellenza.

Purtroppo, l'eccesso di stress, la mancanza di sonno e l'alto livello di inquinamento, solo per citare i fattori più noti, alterano l'equilibrio neurovegetativo della persona e indeboliscono il corpo e la mente.

Ricostruire il giusto equilibrio tra il lavoro e il tempo libero, come tra vitalità e riposo, è l'obiettivo di questo servizio.

# COS'È LA VALUTAZIONE DELLO STILE DI VITA

La Valutazione dello stile di vita (Firstbeat Lifestyle Assessment) ha l'obiettivo di aiutarti a comprendere cosa accade al tuo corpo quando è sottoposto a stress di diversa natura, es. lavoro, famiglia o allenamenti.

La valutazione dello stile di vita Firstbeat si basa sull'utilizzo di una innovativa tecnologia indossabile (il Bodyguard 2) e di un software in grado di analizzare le reazioni agli eventi della vita e la capacità di ritornare in condizioni di equilibrio, attraverso la frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca (HRV). La persona indossa il Bodyguard 2 per cinque giorni durante i quali il sensore acquisisce i dati sulle abitudini e le reazioni fisiologiche.

Il monitoraggio dello stile di vita ha il grande vantaggio di superare le sensazioni del corpo che sotto stress possono divenire fuorvianti, e mostrare

in maniera scientifica e oggettiva le attività che creano disagio e stress ma anche quelle che permettono di recuperare energie.

Tutto ciò ti permetterà di modulare le scelte quotidiane e regolare lo stress, l'attività e il riposo in modo ottimale perché basato sulle tue risorse.

Il servizio è completato dalla consulenza degli esperti Self Coherence che ti aiuteranno a trovare le giuste soluzioni da integrare nel tuo menage quotidiano.

Un nostro consulente ti guiderà e assisterà nel decidere i piccoli cambiamenti dello stile di vita in modo da influenzare positivamente il tuo benessere, le tue prestazioni e la tua resilienza.

# COME FUNZIONA

1



ACQUISTI IL SERVIZIO

2



RICEVI IL BODYGUARD2

3



INDOSSI IL BODYGUARD2  
PER 5 GIORNI 24 ORE SU 24

4



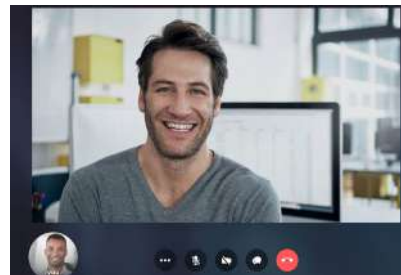
RESTITUISCI IL BODYGUARD2

5



RICEVERAI LA VALUTAZIONE

6



CONSULENZA DI 1 ORA  
CON IL TRAINER

7



APPLICHERAI LA STRATEGIA  
DI CAMBIAMENTO

# CHI SIAMO

---

Self Coherence è un'azienda attiva nella formazione, consulenza e assistenza personale, professionale e aziendale negli ambiti della gestione dello stress e dello sviluppo del potenziale umano, mediante l'impiego di tecnologie di bio-rilevazione, bio-monitoring e biofeedback dell'Heart Rate Variability.

Self Coherence è il provider italiano selezionato da Firstbeat per fornire il servizio di Valutazione dello stile di vita (Lifestyle Assessment Firstbeat), mediante un team di professionisti\* dedicati facenti parte dei settori salute, benessere e sport, guidati da Pino Di Ionna - Specialista e Coach dell'HRV.

I professionisti appartenenti al team di Valutazione dello stile di vita Self Coherence, oltre a possedere i requisiti richiesti dall'ordine o dall'albo di appartenenza, hanno effettuato una specifica formazione sull'impiego delle tecnologie nei diversi ambiti di applicazione presso il centro formativo Firstbeat Oy e si impegnano a mantenere un costante aggiornamento.

(\*) medici, nutrizionisti, psicoterapeuti, coach e personal trainer.



# SI FIDANO DI NOI



# LO STRESS E' BUONO O CATTIVO?

La risposta allo stress è una normale reazione fisiologica durante la quale il corpo e la mente si attivano per affrontare le sfide quotidiane, compiere un lavoro e le innumerevoli altre funzioni necessarie alla vita.

Senza una buona dose di stress giornaliero è quasi impossibile mantenere un livello di efficienza psicofisica elevato e prestazioni eccellenti, in questi casi si parla di Eustress (stress buono) il cui omologo negativo è il Distress (stress cattivo).

L'effetto dello stress a breve termine è generalmente vantaggioso perché stimola i sistemi nervoso, endocrino e metabolico ad attivarsi per reagire nel modo migliore e, successivamente, ritrovare la calma e l'equilibrio. Una scadenza imminente, un esame impegnativo e una competizione sono tutti esempi di situazioni che innalzano il livello di stress, per un tempo limitato.

Viceversa, situazioni di stress prolungato o cronico attivano il corpo e la mente per un lungo periodo senza dar la possibilità di recuperare adeguatamente e normalizzare il dispendio di energie nervose e metaboliche. Lunghe ore di lavoro, sedentarietà, ambienti inquinati, assunzione di cibo di scarsa qualità, infiammazioni di basso grado sono fattori e condizioni che determinano stress sistemico e non permettono di recuperare adeguatamente. Irritabilità, stanchezza, insonnia e apatia sono alcuni dei campanelli di allarme che si accendono quando si supera il proprio limite.

Attraverso i dati dell'Heart Rate Variability, acquisita con il servizio di valutazione dello stile di vita, è possibile avere un quadro oggettivo della situazione e pianificare una strategia personalizzata che contempli una corretta gestione del sonno, del tempo libero e dei momenti di recupero essenziali per mantenere un livello di benessere e vitalità adeguato.

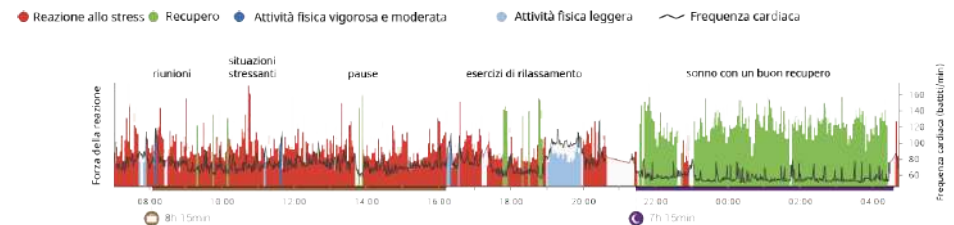


Figura 1. Uno stress buono ci aiuta a funzionare efficacemente quando necessario, ma non impedisce il recupero durante il sonno e il rilassamento

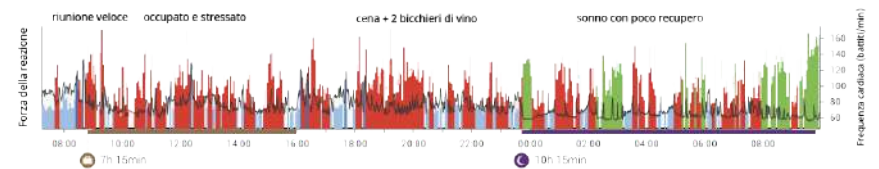


Figura 2. Stress cattivo (negativo) mantiene un alto livello di attivazione costante e impedisce il recupero durante il sonno



*Immagina lo stress al pari di un investimento di risorse finanziarie  
e il recupero il tempo necessario per far maturare  
gli interessi, i dividendi o la plusvalenza.*

*Se riesci a investire una buona quota di risorse a tua disposizione  
e attendere il tempo necessario affinché fruttino  
avrà dei grandi benefici,viceversa,  
come accade sotto stress cronico,  
continuerai a dissipare le tue risorse migliori.*



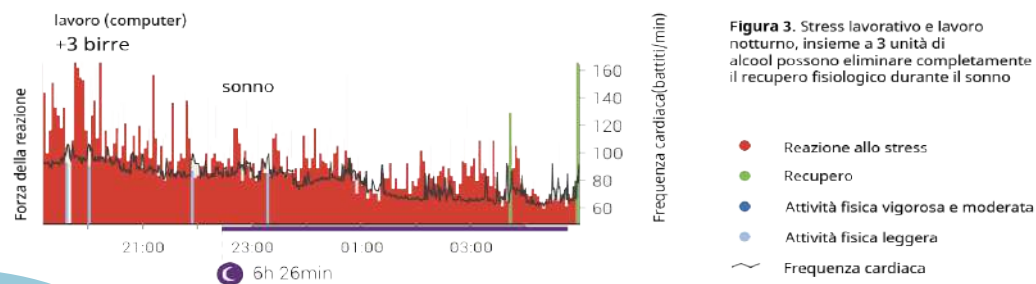
# CAUSE PIÙ COMUNI DI STRESS

Lo stress lavorativo, le relazioni nocive, l'uso di alcool e di droghe sono solo alcuni dei fattori di stress che possono essere facilmente riconoscibili. Tuttavia ve ne sono altri meno evidenti ma altrettanto dannosi in grado di ridurre drasticamente le prestazioni fisiche e mentali.

A volte basta un solo fattore di stress per determinare un calo delle prestazioni o ridurre il proprio benessere psicofisico.

Immagina cosa può accadere quando vi è una combinazione di situazioni stressanti, o peggio, quando si è già sotto pressione e si aggiunge un ulteriore fattore scatenante come può essere un bicchiere di vino o un allenamento.

In questo caso il recupero può divenire ancora più difficoltoso e la qualità del sonno potrebbe essere compromessa del tutto.



STRESS FISICI	STRESS PSICOLOGICI
Alcool	Stress lavorativo
Droga	Stress familiare
Dolore	Sovraccarico di compiti
Infezioni	Pressione costante ed eccessiva
Mancanza di sonno	Cambiamenti improvvisi di vita e crisi
Sonno irregolare	Problemi relazionali
Scarsa forma fisica	Emozioni negative
Sovrappeso	Pensieri negativi
Esercizio eccessivo	Situazioni stressanti
Sovraccarico fisico	
Menopausa	

Riconoscere lo stress senza un dispositivo di biorilevazione può essere difficile perché le emozioni e i pensieri possono alterare le sensazioni e spegnere i campanelli di allarme.

La Valutazione dello stile di vita ti aiuterà ad identificare lo stress negativo e a trovare la giusta soluzione al tuo problema.

*“Più i fattori di stress sono intensi e duraturi,  
tanto maggiore sarà il rischio di esaurimento o malattia”*



# QUANTO TI SENTI STRESSATO?

---

Poniti queste domande, apparentemente molto banali:

- Ho dormito abbastanza?
- Ho mangiato e bevuto regolarmente?
- Ho trovato il tempo per l'attività fisica?
- Provo soddisfazione in ciò che faccio?

È importante comprendere in tempo le cause che determinano l'eccesso di stress nelle tue giornate e trovare la giusta soluzione per stabilire un corretto equilibrio.

È una tua scelta se continuare a preoccuparti per come vanno le cose oppure agire per cambiare la situazione prima che diventi troppo complessa. Anche piccoli cambiamenti, apparentemente insignificanti, possono aiutare a migliorare il proprio benessere.

Un consiglio apparentemente banale ma molto efficace quando si è sotto stress è evitare di saltare i pasti, dimenticare di bere o, peggio, ridurre le ore di sonno per terminare un lavoro, perchè contribuiscono a diminuire l'efficienza di corpo e mente aumentando il tempo necessario a svolgere anche il compito più semplice.

*“L'eccesso di stress ti rende fragile e vulnerabile”*



# RECUPERI DURANTE IL SONNO?

Per rimanere in salute il sonno deve avere durata e qualità commisurate alle attività svolte quotidianamente.

Il sonno è una parte fondamentale della vita e circa 1/3 dell'esistenza viene trascorso dormendo. Si tratta di un'enorme investimento biologico associato alla crescita, alla riparazione e al mantenimento delle funzioni corporee.

Una domanda fondamentale da porsi è "ho dormito abbastanza per essere al massimo delle mie potenzialità?"

È importante essere consapevoli di quanto dormire e del tempo necessario a ognuno di noi per ripristinare la piena funzionalità corporea e mentale.

Condizioni di stress cronico, sovrappeso e inquinamento possono compromettere il recupero e alla lunga sfociare in patologie.

Se il recupero non è stato sufficiente è importante identificare le cause dello stress o del sovraccarico e studiare la strategia migliore per evitare di cronicizzare la situazione.

## SUGGERIMENTI

Se ti svegli stanco o pensi di non avere un sonno ristoratore, dovresti provare a:

- Cenare un pasto leggero, evitando alcool, caffè e zuccheri;
- Dopo le 19 usare lo smartphone in modalità notturna;
- Evitare attività stressanti (es. allenamenti serali);
- Inserire attività rilassanti;
- Praticare esercizi di coerenza cardiaca, prima di dormire;
- Areare la camera da letto.

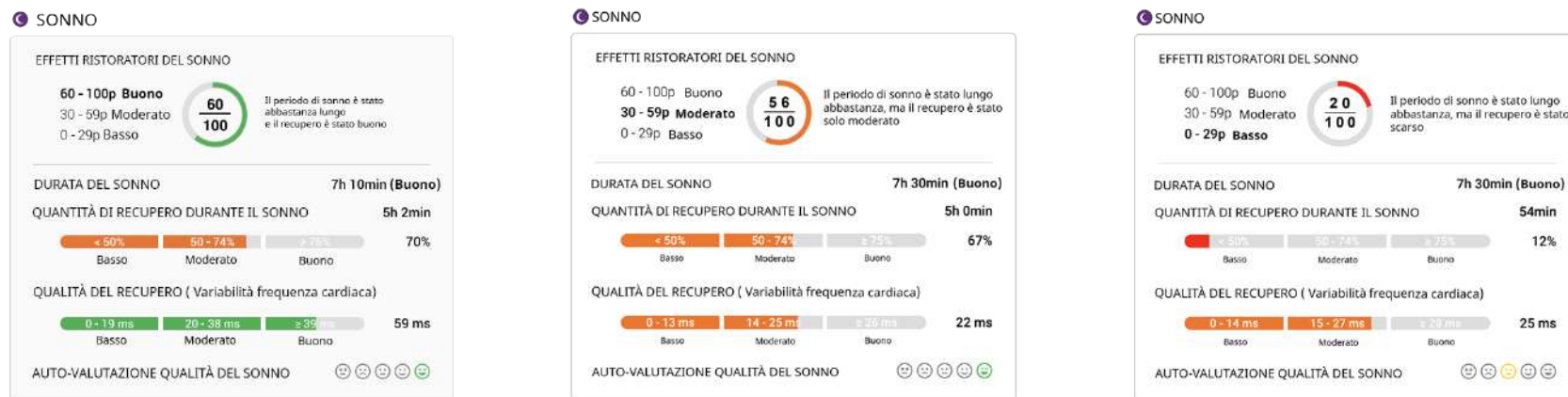


Figura 4. Gli effetti ristoratori del sonno sono influenzati dalla durata e dalla qualità del recupero. Si può raggiungere un buon risultato ad esempio dormendo 7.5h soprattutto con un buon recupero.

# IL RECUPERO AUMENTA LE RISORSE DEL CORPO

Il recupero psicofisico è fondato su una grande regola “ristabilire nel più breve tempo possibile l’equilibrio omeostatico precedente lo stress”.

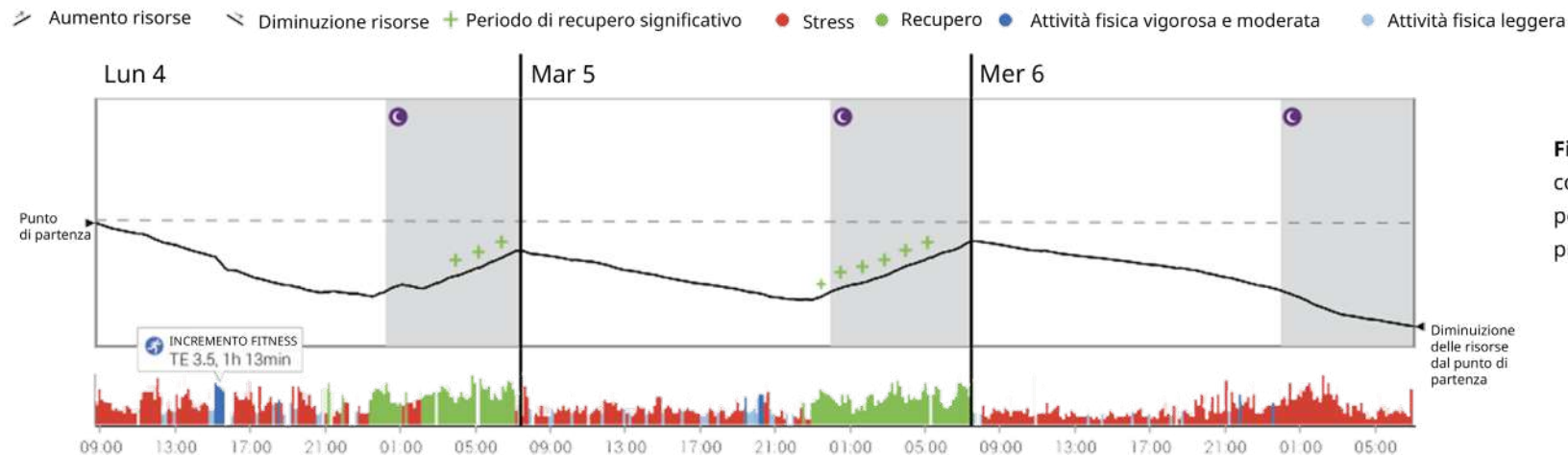
In seguito a uno o più stress il corpo e la mente adottano un complesso di strategie per normalizzare il metabolismo, ricostituire le scorte e riparare i tessuti danneggiati.

Per svolgere queste funzioni legate al recupero è necessaria una buona idratazione e alimentazione nonché di sufficienti periodi dedicati al relax, al riposo e al sonno,

indispensabili per ripristinare l’equilibrio psicofisico e per essere nuovamente vitali e performanti.

La corretta alternanza di periodi di stress e di recupero permette di mantenere il corpo e la mente in salute.

Un altro aspetto essenziale per abbattere lo stress cronico è il circondarsi di persone positive con cui condividere passioni ed esperienze.



**Figura 5.** Esempio di persona con recupero notturno inefficace per il mantenimento di alte prestazioni

# TROVA LA TUA MODALITÀ PER RICARICARE LE PILE

Nel corso della giornata hai bisogno di concederti delle piccole pause per aiutarti a diminuire il livello di stress e migliorare l'efficienza fisica e mentale.

Puoi donare equilibrio al tuo corpo e alla tua mente respirando in modo lento e profondo per qualche minuto oppure decidere consapevolmente di rilassarti inserendo delle piccole pause tra l'inspirazione e l'espirazione.

La valutazione del tuo stile di vita ha lo scopo di comprendere cosa accade durante la tua giornata, quali sono le situazioni che ti apportano stress e quali attività sono protettive per il tuo benessere e favorevoli al raggiungimento della massima prestazione.

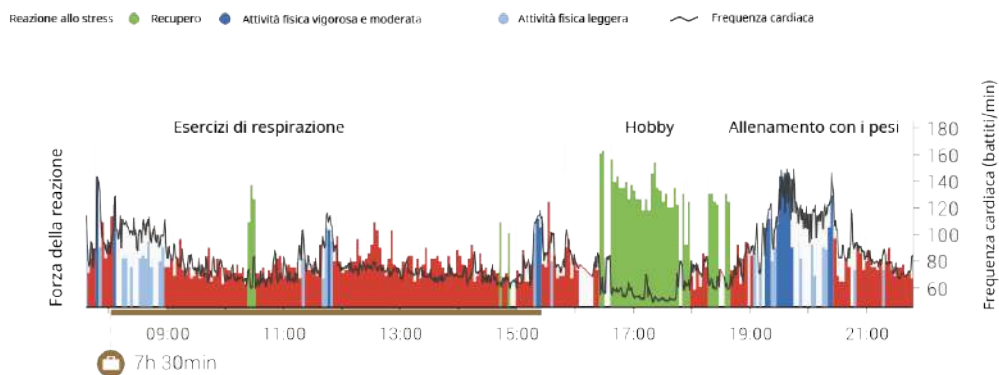


Figura 6. Anche un piccolo momento di rilassamento può calmare il corpo e la mente e aiutarti a recuperare

## ATTIVITÀ RILASSANTI

Esercizi di respirazione e meditazione

Massaggi rilassanti e drenanti

Attività fisica facile, ad es. yoga o stretching

Passeggiate nella natura

Arte e cultura, ad es. musica, lettura

Attività manuali, ad es. cucina e artigianato

Conoscere la velocità con cui il corpo recupera fisiologicamente dopo uno stress è fondamentale per definire i propri obiettivi quotidiani e non rischiare di fare piani ambiziosi e irrealizzabili.

I grafici della Valutazione del tuo stile di vita ti aiuteranno a far chiarezza e a comprendere bene quali sono i momenti di stress come quelli di equilibrio della tua giornata così da modulare le attività al fine di migliorare le tue prestazioni psicofisiche.



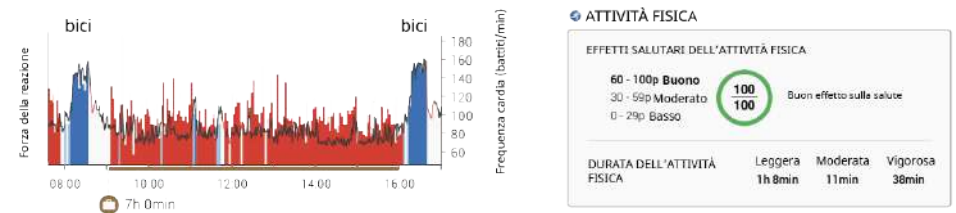
# L'ESERCIZIO FISICO COSTANTE MIGLIORA LA TUA CAPACITÀ DI GESTIRE LO STRESS

Come ben si sa l'attività fisica regolare è un ottimo protettore verso l'instaurarsi di condizioni di stress cronico e un toccasana per il recupero.

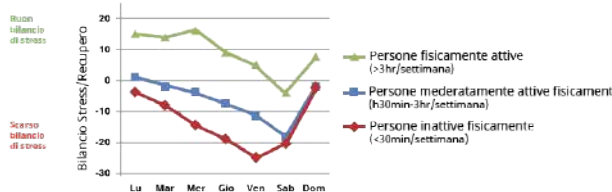
L'attività fisica prolunga la vita e contribuisce a sostenere il benessere e le corrette funzioni del corpo e della mente.

È possibile ottenere significativi benefici per la tua salute fisica e mentale praticando attività fisica commisurata al tuo stato ogni giorno.

La valutazione dello stile di vita mostra l'effetto che l'attività fisica ha sul benessere del tuo corpo.



**Figura 8.** Lifestyle Assessment ti mostra gli effetti salutari della tua attività fisica. Un buon risultato è raggiungibile ad esempio con 30 min moderati o 20 min vigorosi di attività fisica



**Figura 7.** Le persone che praticano attività fisica per più di 3 ore a settimana recuperano meglio di quelle meno attive (Firstbeat 2014)

Attività di resistenza	Attività di forza e coordinazione/flessibilità
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsa, escursionismo</li> <li>• Bici</li> <li>• Sci nordico</li> <li>• Nuoto</li> <li>• Giochi con la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allenamenti in palestra</li> <li>• Esercizi di gruppo (danza, aerobica)</li> <li>• Lavori fisicamente pesanti</li> <li>• Yoga, pilates</li> <li>• Stretching, esercizi di coordinamento</li> </ul>

Attraverso la valutazione è possibile constatare quale attività è più funzionale alla tua fisiologia, modulando al meglio ciò che il tuo fisico e la tua mente richiedono.

Un ottimo stato di forma è frutto della combinazione di allenamenti per sviluppare la resistenza, la forza muscolare e la flessibilità, solo per citare i più noti.

Gli effetti dell'esercizio di resistenza (aerobico) sono focalizzati al miglioramento delle prestazioni cardiache e respiratorie, mentre quelli di forza e flessibilità per influenzare positivamente i muscoli e le articolazioni.

# COME MIGLIORARE LA TUA FORMA FISICA IN SICUREZZA

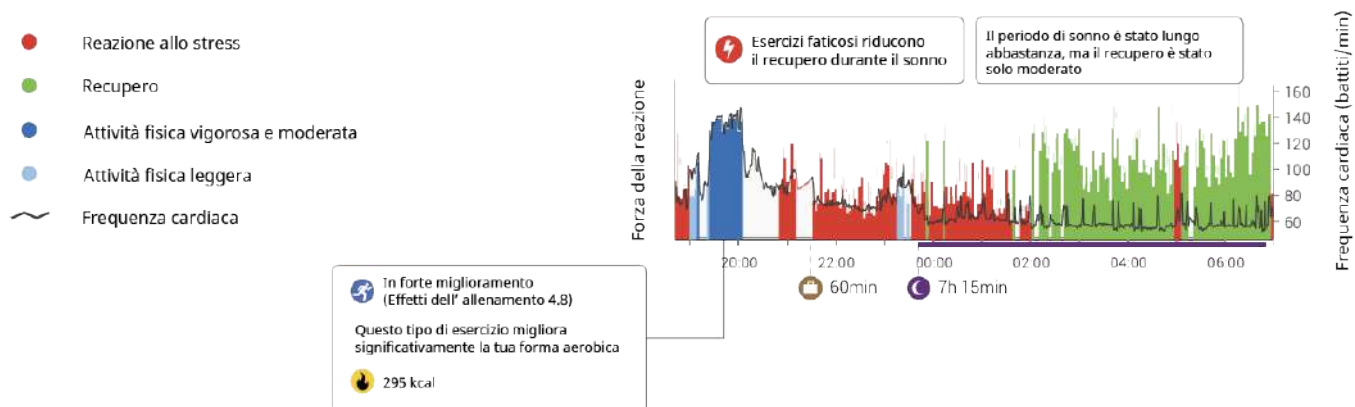
L'esercizio fisico svolge un ruolo fondamentale nel benessere della persona, motivo per cui dovrebbe essere dimensionato rispetto alla propria fisiologia.

Assecondare la propria natura e trovare il giusto connubio tra aspettative personali e potenzialità psicofisiologiche è il segreto per praticare lo sport in sicurezza, traendone il massimo dei benefici per il corpo e la mente.

L'offerta sportiva odierna è così ampia e variegata da confondere le idee nella scelta più adeguata a sé.

Inoltre le mode del momento possono portare a scegliere l'attività sportiva più in base all'emotività che non alle reali esigenze personali.

Il connubio fra valutazione dello stile di vita e sistema Firstbeat Sport offre enormi vantaggi in termini di aumento delle prestazioni in tutta sicurezza, il sistema è studiato per aumentare le prestazioni evitando infortuni di sovrallenamento.



**Figura 9.** Esercizi faticosi (effetti dell'allenamento 4-5) indeboliscono acutamente il recupero, ma è efficace nel migliorare il proprio livello di forma fisica

# PERFEZIONA LE TUE PRESTAZIONI FISICHE E MENTALI CON UNA BUONA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione equilibrata e ricca di cibi biologici favorisce il benessere della persona e supporta le prestazioni fisiche e mentali grazie all'abbondanza di micronutrienti.

Viceversa, pasti irregolari e ricchi di comfort food porta ad avere nel sangue livelli elevati di zucchero e cortisolo, l'ormone dello stress.

Le fluttuazioni del glucosio sanguigno possono determinare irritabilità, affaticamento, problemi di concentrazione e aumentare così il desiderio di mangiare cibo non sano ma altamente consolatorio o energetico.

Una strategia consigliata dai nutrizionisti è di fare uno spuntino genuino ogni quattro ore così da mantenere stabile la glicemia e sfruttare tutto il potenziale del nostro corpo, evitando le montagne russe procurate dal momentaneo eccesso di zucchero o di insulina.

La valutazione dello stile di vita ti darà indicazioni sulle calorie impiegate durante ciascuna giornata, in questo modo avrai a disposizione un dato oggettivo sul quale dimensionare la tua dieta.

# IL NOSTRO TEAM AL SERVIZIO DEL TUO BENESSERE CONTATTACI PER PRENOTARE LA TUA VALUTAZIONE

Self Coherence Srl

Via Antonio Stoppani n. 10  
20129 Milano

[contattaci@selfcoherence.com](mailto:contattaci@selfcoherence.com)

