

rekord b₁₂ plus



Stanchezza fisica



Come ricaricare la tua energia



Stanchezza fisica: 6 rimedi per combattere la fiacca

Soffriamo di **stanchezza fisica**? Quali **rimedi** possiamo individuare per **recuperare energia** e affrontare al meglio le nostre giornate? Vediamo insieme **come contrastare debolezza fisica e spossatezza**.

Perché ci sentiamo spossati e quali sono i sintomi della stanchezza fisica?

La **stanchezza fisica** è una condizione piuttosto diffusa e può comparire in seguito a uno **sforzo muscolare** o un'**attività prolungata**. Se questa situazione non è riconducibile a patologie specifiche, normalmente si può risolvere entro breve tempo con un **adeguato periodo di riposo**.

È opportuno distinguere tra **stanchezza momentanea** e **stanchezza cronica**. Quest'ultima è basata sull'osservazione di alcuni sintomi:

- **sensazione di affaticamento** che perdura per almeno sei mesi
- **Sensazione di malessere e fatica** in seguito a uno sforzo
- **Calo di concentrazione**



- **Disturbi del sonno.**

I principali **sintomi associati alla stanchezza fisica** sono:

- **senso di debolezza muscolare**
- **Mancanza di energia mentale**
- **Mancanza di volontà** e di motivazione.

Come contrastare la stanchezza fisica? Ecco 6 accorgimenti utili

Stanchezza fisica? I **rimedi** avranno lo scopo di alleggerire e prevenire la debilitante sintomatologia. Vediamo sei pratiche utili:

1. ALIMENTAZIONE ADEGUATA. Per contrastare la stanchezza e recuperare energia dovremo seguire una **dieta varia e bilanciata**. Sarà necessario **garantire al nostro organismo il giusto apporto di nutrienti**, necessari ad affrontare le nostre giornate con energia. Non saltiamo i pasti, poiché rischieremmo di impoverire il nostro organismo, a scapito fabbisogno energetico e salute generale.



2. INTEGRATORE ALIMENTARE. Possiamo associare alla nostra dieta varia ed equilibrata l'utilizzo di un integratore alimentare. Possiamo scegliere un prodotto a base di **Vitamina B12**, per **ridurre la sensazione di stanchezza** e **favorire il normale funzionamento del sistema nervoso**, e **L-Carnitina e aminoacidi**, utili a **recuperare energia**.

3. RITMO SONNO-VEGLIA. La **qualità del nostro sonno** è un elemento **fondamentale per il nostro benessere**. Cerchiamo di dormire **almeno sette ore per notte**. Andiamo a dormire e svegliamoci più o meno sempre alla stessa ora. **Riduciamo le fonti di disturbo**, come ad esempio smartphone, tablet, illuminazioni varie.

4. ATTIVITÀ FISICA REGOLARE. Un leggero ma **regolare allenamento** ci consentirà di **mantenere un buon tono muscolare** e avvertire meno la fatica dello sforzo. Il nostro fisico ne trarrà beneficio in termine di scioltezza e vitalità.

5. ABBIGLIAMENTO ADEGUATO. Soprattutto nella stagione primaverile ed estiva sarà **importante indossare un abbigliamento comodo**, leggero e traspirante. Lo scopo sarà non sudare eccessivamente e perdere liquidi e sali minerali, peggiorando il nostro senso di debolezza. Scegliamo **tessuti chiari in fibra naturale**, evitando indumenti sintetici.



6. ALLENTIAMO LO STRESS. Anche se difficile, cerchiamo di trovare un **equilibrio tra vita professionale e sfera privata**. Allentare lo stress mentale non potrà che giovare anche alla salute del nostro fisico.

Per ulteriori indicazioni in associazione a questi consigli generici, rivolgamoci al nostro medico di fiducia.



Stanchezza fisica: recuperiamo energia in tre mosse quotidiane

Accusiamo spesso **stanchezza fisica**? Talvolta capita di sentirci spossati e “giù di corda” senza apparente motivo. Un **calo di energie** durante l’anno è normale per tutti noi. A cosa possiamo ricondurre questa condizione? Vediamo perché compare la **stanchezza fisica** e come contrastarla.

Che stanchezza, ma perché e quali sono i sintomi?

La **stanchezza fisica** è una condizione abbastanza diffusa e può manifestarsi in seguito a uno **sforzo muscolare** o un’**attività prolungata**. Se tale condizione non è imputabile a patologie specifiche, di norma si risolve entro breve tempo. Con un **adeguato periodo di riposo**, infatti, possiamo recuperare le nostre energie.

Tuttavia dobbiamo fare distinzione tra **stanchezza momentanea** e **stanchezza cronica**. Esiste, infatti, una **sindrome da stanchezza cronica** basata sulla presenza di due sintomi:

- **sensazione di affaticamento** che perdura per almeno sei mesi.
- **Sensazione di malessere** dopo uno sforzo, **mancanza di attenzio-**



ne o **calo di concentrazione**, disturbi del sonno e altre condizioni di disagio psicofisico.

I principali **sintomi** associati sono:

- debolezza/ spossatezza
- Mancanza di energia
- Mancanza di volontà e di motivazione.

Stanchi di essere stanchi? Tre mosse per ricaricarci

Molto spesso la **stanchezza fisica**, può essere davvero invalidante. Questa condizione rallenta le nostre giornate? È arrivato il momento di mettere in pratica **tre mosse utili**.

CURIAMO LA NOSTRA ALIMENTAZIONE

Per contrastare la stanchezza e recuperare energia dovremo seguire una **dieta varia e bilanciata**, impostando un **menù energetico, ma non pesante**. Un'alimentazione ideale prevede, ad esempio, frutta e ortaggi di stagione, frutta secca come ad esempio mandorle, noci o nocciole, importanti fonti di energia e ottimi snack. Sì alle proteine di **carne bianca e pesce**.



Possiamo **incrementare la nostra dieta varia ed equilibrata** con l'utilizzo di un **integratore alimentare**. Scegliamo un prodotto a base di **Vitamina B12**, per ridurre la sensazione di stanchezza e favorire il normale funzionamento del sistema nervoso, e **L-Carnitina e aminoacidi**, utili a recuperare energia.

CONCENTRIAMOCI SU NOI STESSI

A volte ci dimentichiamo che le nostre energie non sono inesauribili. Il nostro corpo e la nostra mente hanno bisogno di riposo. Sottoporci a carichi di lavoro e di stress intensi non farà che accelerare un inevitabile calo psicofisico. Cerchiamo di **allentare la presa** quando avvertiamo che stiamo tirando troppo la corda.

PRATICHIAMO ATTIVITÀ FISICA

Per contrastare la **stanchezza fisica** sarà necessario **combattere la sedentarietà**. Infatti un leggero, ma costante allenamento ci consentirà di mantenere un buon tono muscolare. In questo modo avvertiremo meno la fatica dello sforzo e regaleremo al nostro fisico scioltezza e rinnovata energia.



Anche la nostra mente trarrà beneficio dall'attività fisica. Alleggerirci da pensieri negativi e preoccupazioni, scaricare tensione nervosa: il primo passo verso il recupero psicofisico.

Queste indicazioni sommarie non intendono sostituire il rapporto medico-paziente. Per altre informazioni rivolgiamoci al nostro medico di fiducia.



Stanchezza fisica: cause più comuni e come contrastarle

Accusiamo **stanchezza fisica**? Quali **cause** possono favorire questa condizione? La **stanchezza fisica** è una condizione di **spossatezza**, con **difficoltà o incapacità a eseguire un determinato lavoro fisico o mentale**. Vediamo insieme **a cosa può essere imputabile la stanchezza fisica** e come poterla minimizzare.

Spossatezza e debolezza: conosciamo meglio questa condizione

Molto spesso la stanchezza fisica non si manifesta solo con spossatezza e debolezza, ma è accompagnata da **malessere generale** e da una **totale mancanza di volontà nei confronti di qualsiasi attività**.

Ecco alcune delle caratteristiche della stanchezza fisica:

- **diminuita vitalità** o debolezza generalizzata
- **Ridotta forza muscolare**
- **Pesantezza** spesso dolorosa agli arti



- Inappetenza (cioè **mancanza di appetito**)
- **Diminuita resistenza** alle infezioni virali
- **Svogliatezza** per qualsiasi attività sia mentale che fisica.

La stanchezza fisica può manifestarsi in seguito a uno **sforzo muscolare intenso** o un'**attività prolungata**. Se la stanchezza fisica non dipende da patologie, di norma si risolve in breve tempo. Con un adeguato periodo di riposo, infatti, dopo alcune ore o pochi giorni riusciamo a recuperare energia.

Nella maggior parte dei casi la stanchezza fisica è transitoria e riconducibile a:

- **intensi sforzi muscolari**
- **burn out da superlavoro**
- **stress emotivo.**

Durante l'anno, infatti, tutti noi andiamo incontro a **intensi periodi di impegno professionale o personale**. Ciò può determinare un **temporaneo calo di energia psicofisica** e un rallentamento delle nostre attività quotidiane.



Come contrastare la stanchezza fisica e recuperare energia?

Avvertiamo **stanchezza fisica**? Le **cause** possono essere contrastate con alcuni rimedi:

- **evitiamo condizioni di stress e ansia.** Non sempre è facile, poiché conduciamo una vita frenetica e veloce. Cerchiamo comunque di liberare la nostra mente e rilassarci, a tutto vantaggio del nostro benessere.
- **Facciamo sport.** Allenando l'organismo a una regolare attività fisica, potremo **combattere la sedentarietà**, che ci disabituata al movimento e ci fa percepire maggiormente lo sforzo fisico.
- **Seguiamo una dieta varia ed equilibrata.** Forniamo all'organismo **tutti i nutrienti e l'energia** di cui ha bisogno, contrastando la sensazione di **stanchezza fisica**. Sarà importante nutrirci con regolarità, evitando di saltare i pasti.
- **Utilizziamo un integratore alimentare.** Possiamo **incrementare la nostra dieta varia ed equilibrata** con l'utilizzo di un integratore alimentare. Scegliamo un prodotto a base di **Vitamina B12**, per ridurre il **senso di stanchezza** e favorire il normale funzionamento del sistema nervoso, e **L-Carnitina e aminoacidi**, utili a ripristinare la nostra energia.
- **Evitiamo il fumo e alcool**, per non rallentare e appesantire le fisiolo-



giche funzioni dell'organismo.

- **Riposiamo a sufficienza**, almeno 7- 8 ore per notte. Cerchiamo di coricarci e alzarci sempre alla stessa ora. Riduciamo o eliminiamo il consumo di caffeina, soprattutto nelle ore pomeridiane e serali, per non alterare la qualità del nostro sonno.

Queste informazioni hanno **carattere orientativo**. Se desideriamo ricevere consigli mirati possiamo rivolgerci al **nostro medico di fiducia**.



Stanchezza fisica e dolori muscolari: cosa fare per contrastarli

Avvertiamo **stanchezza fisica e dolori muscolari**? A cosa può essere riconducibile questa condizione? Vediamo insieme cosa fare per contrastare questa sgradevole sintomatologia.

Perché siamo affaticati e doloranti?

Stanchezza fisica e dolori muscolari possono manifestarsi in seguito a uno **sforzo muscolare intenso** o un'**attività prolungata**. Se avvertiamo questa condizione possiamo rivolgerci al nostro medico per una diagnosi di esclusione. Qualora questi sintomi non siano associabili a malattie, si tratta di una **condizione passeggera e temporanea**, da minimizzare con un **adeguato periodo di riposo**.

Nella maggior parte dei casi stanchezza fisica e fastidio muscolare sono temporanei e imputabili a:

- intensi sforzi muscolari
- sport dopo un periodo di inattività
- convalescenza (ad esempio dall'influenza)



- stress da superlavoro
- dieta non equilibrata
- stress e tensione emotiva.

Queste condizioni possono essere riconducibili a fattori e situazioni ampiamente presenti nella nostra vita. Un periodo di lavoro impegnativo, tensioni nella sfera personale, sedentarietà e inattività fisica, abitudini alimentari non sane: le nostre energie e il nostro benessere psicofisico possono venire meno e lasciarci indeboliti, spossati e doloranti.

Come possiamo recuperare energia?

Se avvertiamo **stanchezza fisica e dolori muscolari** possiamo **correggere dieta e stile di vita**, a vantaggio della nostra salute generale:

- **facciamo stretching e riprendiamo gli allenamenti con gradualità.** Spossatezza e dolori muscolari si manifestano dopo la palestra o altro sport? In questo caso sarà necessario **correggere intensità e durata delle sessioni**, specie se siamo sportivi alle prime armi o conduciamo una vita sedentaria. Una graduale ripresa dello sport contribuirà a minimizzare gli sgradevoli sintomi.
- **Allentiamo stress e tensione.** Facciamo un bagno caldo, utile ad



alleviare lo stress e a favorire vasodilatazione e tonificazione dei muscoli.

- **Contrastiamo la sedentarietà.** Alleniamoci a una regolare attività fisica, senza strafare e senza lasciar trascorrere troppo tempo di inattività. In questo modo tonificheremo il nostro fisico e libereremo la mente dalle negatività.
- **Seguiamo una dieta varia ed equilibrata.** Forniamo all'organismo **tutti i nutrienti e l'energia** di cui ha bisogno, contrastando la sensazione di **stanchezza fisica**. Sarà importante nutrirci con regolarità, evitando di saltare i pasti.
- **Utilizziamo un integratore alimentare.** Possiamo **incrementare la nostra dieta varia ed equilibrata** con l'utilizzo di un integratore alimentare a base di **Vitamina B12**.
- **Evitiamo l'abuso di fumo e alcool**, per non rallentare e alterare le fisiologiche funzioni dell'organismo.
- **Curiamo la nostra igiene del sonno.** Dormiamo almeno **7-8 ore per notte**. Cerchiamo di coricarci e alzarci sempre alla stessa ora. Riduciamo o eliminiamo eventuali fonti di disturbo (smartphone, tablet, illuminazione intensa) per non alterare la qualità del nostro sonno.



REKORDB12 PLUS

La carica bi-energetica contro la stanchezza fisica e mentale.



REKORD B12 PLUS, grazie ai suoi componenti specifici (VITAMINA B12, L-CARNITINA E AMINOACIDI), favorisce i processi energetici e il normale ricambio delle proteine. È utile negli stati di affaticamento psicofisico, astenia (stanchezza fisica e stanchezza mentale), cali di concentrazione e perdita di appetito. Può essere anche di supporto per favorire l'adattamento fisico ai cambi di stagione, e come integrazione a diete sbilanciate.

rekord b₁₂ plus

rekord b₁₂ plusTM