NUTRIARMONIA · GUIDA IN OMAGGIO

La Routine Mattutina *Anti-Stanchezza*

Cinque passi semplici per iniziare la giornata con più energia, senza stravolgere orari e abitudini.

30 GIORNI · 5 MINUTI AL GIORNO

Questa guida ha finalità informative e non sostituisce il parere del medico.

nutriarmonia.it · Consulenza gratuita su WhatsApp

PRIMA DI INIZIARE

Non serve una rivoluzione.
Serve una routine che riesci a mantenere.

La stanchezza mattutina raramente dipende da una sola cosa. Sonno, idratazione, colazione e movimento si influenzano a vicenda. Questa routine lavora su tutti e quattro, con azioni piccole e ripetibili.

1 Acqua prima del caffè

Appena sveglio bevi un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente. Dopo 7-8 ore di sonno il corpo è disidratato: recuperare liquidi prima della caffeina aiuta a partire con più lucidità.

2 Luce naturale entro 30 minuti

Apri le finestre o esci per qualche minuto. La luce del mattino regola il ritmo sonno-veglia e rende la sveglia più naturale, soprattutto nelle giornate invernali.

3 Una colazione con proteine e fibre

Evita di partire solo con caffè e dolci. Abbina una fonte proteica (yogurt, uova, latte) a fibre e carboidrati complessi (frutta, avena, pane integrale) per arrivare a metà mattina senza cali improvvisi.

4 Dieci minuti di movimento

Non serve una palestra: una camminata veloce, qualche scala o mobilità a casa bastano per attivare la circolazione e svegliare la mente.

5 Un piano per il pomeriggio

Decidi già al mattino cosa mangerai e quando farai una pausa. Arrivare alle 15:00 senza una strategia è il modo più semplice per cercare zuccheri e caffè.

LA TUA CHECKLIST

La routine in 7 giorni

Spunta una casella al giorno. L'obiettivo non è essere perfetti: è ripetere le azioni giuste abbastanza spesso da trasformarle in abitudini.

Ogni mattina

- [ ] Un bicchiere d'acqua appena sveglio
- [ ] Luce naturale entro 30 minuti
- [ ] Colazione con proteine e fibre
- [ ] 10 minuti di movimento
- [ ] Pausa pranzo lontano dallo schermo
- [ ] Un frutto o uno yogurt a metà pomeriggio
- [ ] Ultimo caffè entro le 14:00

La sera, in 3 minuti

- [ ] Prepara la colazione per domani
- [ ] Metti una bottiglia d'acqua sul comodino
- [ ] Abbassa le luci un'ora prima di dormire
- [ ] Evita schermi negli ultimi 30 minuti
- [ ] Scrivi l'obiettivo del giorno dopo

Dormire 7-8 ore è il primo integratore che puoi darti. Nessun prodotto può sostituire il sonno.

QUANDO SERVE UN AIUTO IN PIÙ

Integratori: un supporto, non una scorciatoia

Se hai già sistemato sonno, idratazione e pasti e senti ancora il calo, un kit mirato può aiutarti a sostenere la routine. La scelta va fatta in base al tuo obiettivo, non al prodotto più venduto.

Vuoi capire quale kit fa per te?

Scrivici su WhatsApp: raccontaci il tuo obiettivo in due righe e ti consigliamo la soluzione più adatta, senza impegno.

Nota importante. Questa guida ha finalità informative e non costituisce diagnosi, prescrizione o consulenza medica. In presenza di patologie, allergie, intolleranze, gravidanza, allattamento o terapie farmacologiche, chiedi il parere del medico o del farmacista prima di assumere integratori. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata e uno stile di vita sano.