



MY  
**ENERGY**  
planner

The title is rendered in a playful, hand-drawn style. 'MY' is in a simple black font. 'ENERGY' is in large, bold, red block letters with a white outline. 'planner' is in a black, lowercase, rounded font with a white outline. The text is surrounded by decorative white and red lines, including a heart shape at the bottom right and a swirl at the top left.

come vincere la  
**STANCHEZZA**  
e ritrovare il  
**BENESSERE**

DEMETRA



MY  
**ENERGY**  
planner

.....

.....

Tutte le illustrazioni sono di © stock.adobe.com.

Copertina: elaborazione digitale da © stock.adobe.com.

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2022 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844080440

Prima edizione digitale: luglio 2022



PRO.DIGI **GIUNTI**  
FESTINA LENTE

Elena Meli



MY  
**ENERGY**  
planner

The title is rendered in a playful, hand-drawn style. 'MY' is in black, 'ENERGY' is in large red letters, and 'planner' is in black lowercase. A yellow cord with a plug is attached to the top left of 'ENERGY'. A yellow heart is at the bottom right. A yellow flourish underlines 'planner'.

come vincere la  
**STANCHEZZA**  
e ritrovare il  
**BENESSERE**

DEMETRA

# SOMMARIO

<b>ALLA RICERCA DELL'ENERGIA PERDUTA</b>	7	Valuta il tuo sonno	39
L'epidemia degli 'stanchi viventi'	7	<b>MUOVERSI CONTRO LA STANCHEZZA</b>	41
È vera stanchezza?	8	<b>PRENDITI CURA DI TE</b>	44
Fare il pieno di energia	9	Respira 'di pancia'	45
Conosci la tua stanchezza	10	Per ritrovare sprint, fermati e 'pensa'	46
<b>TEST 1 È vera stanchezza?</b>	11	<b>I LADRI DI ENERGIA</b>	48
<b>TEST 2 Che cosa ti stanca?</b>	14	Esauriti!	49
Come usare il planner	18	<b>TEST PER CAPIRE COME STAI Sei sotto pressione?</b>	52
E ora, mettilti alla prova	20	<b>STANCHEZZA LA PAROLA ALLA SCIENZA</b>	55
<b>STEP 1 INIZIA PIAN PIANO</b>		È stanchezza o sonnolenza?	57
<b>TROVA IL GIUSTO RITMO</b>	22	<b>Lo special booster</b>	58
Le fasi della tua giornata	23	♥ Bilancio della giornata	60
Gufi e allodole	25	<b>STEP 2 CAMBIA ALMENO UN'ABITUDINE</b>	
<b>TEST DEL CRONOTIPO Sei gufo o allodola?</b>	26	<b>TROVA IL GIUSTO RITMO</b>	76
<b>LA DIETA CHE DÀ LO SPRINT</b>	32	Sole o luce artificiale?	77
Che cosa mettere in tavola	33	Attenti a quello schermo!	78
Se conosci l'indice glicemico la 'carica' dura a lungo	35	<b>LA DIETA CHE DÀ LO SPRINT</b>	80
<b>SONNO E RELAX PER RECUPERARE</b>	37	Non solo acqua	82
Regolarità è la parola d'ordine	38		

L'espresso per tirarsi su, sì o no?	83	Impara a riconoscere che hai bisogno di relax	130
<b>SONNO E RELAX PER RECUPERARE</b>	86	<b>MUOVERSI CONTRO LA STANCHEZZA</b>	133
<b>MUOVERSI CONTRO LA STANCHEZZA</b>	88	<b>PRENDITI CURA DI TE</b>	135
Sveglia i muscoli	89	<b>I LADRI DI ENERGIA</b>	138
La posizione giusta	90	Il fumo, il tuo peggior nemico	139
<b>PRENDITI CURA DI TE</b>	92	<b>STANCHEZZA LA PAROLA ALLA SCIENZA</b>	143
Il magico potere della risata	95	Anti-stanchezza 'esotici'	146
E se non trovi nulla di cui ridere... fingi!	96	<b>Lo special booster</b>	147
<b>I LADRI DI ENERGIA</b>	97	♥ Bilancio della giornata	148
Attenti ai test farlocchi!	99		
<b>STANCHEZZA LA PAROLA ALLA SCIENZA</b>	101	<b>STEP 4 DAI UNA SVOLTA</b>	
<b>Lo special booster</b>	104	<b>TROVA IL GIUSTO RITMO</b>	164
♥ Bilancio della giornata	106	Siamo tutti lunatici	164
		Le stagioni stanche	165
		Aiuto, oggi piove!	165
		<b>LA DIETA CHE DÀ LO SPRINT</b>	167
<b>STEP 3 RALLENTA E RECUPERA ENERGIA</b>		Mangiare tutto, mangiare poco	168
<b>TROVA IL GIUSTO RITMO</b>	122	La 'dolce stanchezza'	169
<b>LA DIETA CHE DÀ LO SPRINT</b>	125	Occhio alle porzioni	170
Attenzione, maneggiare con cura!	126	<b>SONNO E RELAX PER RECUPERARE</b>	172
<b>SONNO E RELAX PER RECUPERARE</b>	129	Inno alla creatività	173

## SOMMARIO

### MUOVERSI CONTRO

#### LA STANCHEZZA

Muoversi al mattino presto...	176
... oppure nel pomeriggio?	176

### PRENDITI CURA DI TE

Se il nemico è il cellulare	179
-----------------------------	-----

### I LADRI DI ENERGIA

I farmaci anti-stanchezza	183
---------------------------	-----

### STANCHEZZA

#### LA PAROLA ALLA SCIENZA

La pandemic fatigue	186
La Zoom fatigue	187

### Lo special booster

♥ Bilancio della giornata	190
---------------------------	-----

## STEP 5

### METTI IL TURBO

TROVA IL GIUSTO RITMO	206
-----------------------	-----

### LA DIETA CHE DÀ LO SPRINT

Costruisci un piatto energetico	210
---------------------------------	-----

### SONNO E RELAX

#### PER RECUPERARE

215
-----

Combatti l'insonnia	215
---------------------	-----

Senza respiro, senza sonno	216
----------------------------	-----

Attenzione a questi farmaci	217
-----------------------------	-----

### MUOVERSI CONTRO

#### LA STANCHEZZA

Yoga energetico	218
-----------------	-----

Energia dall'oriente	220
----------------------	-----

### PRENDITI CURA DI TE

Il disordine stanca	222
---------------------	-----

### TEST DEL DISORDINE

#### È creativo o stancante?

Colora la tua casa	224
--------------------	-----

227	
-----	--

### I LADRI DI ENERGIA

I sintomi da non confondere con la stanchezza 'semplice'	228
--	-----

I segnali d'allarme	230
---------------------	-----

### STANCHEZZA

#### LA PAROLA ALLA SCIENZA

Sarà fibromialgia?	232
--------------------	-----

La fatigue	233
------------	-----

234	
-----	--

### Lo special booster

♥ Bilancio della giornata	236
---------------------------	-----

238	
-----	--

### QUALCOSA È CAMBIATO?

253
-----



# ALLA RICERCA DELL'ENERGIA PERDUTA

Stanchi, spossati, senza energia. Al mattino quando suona la sveglia sembra un'impresa anche solo uscire dal letto, poi però arriva il difficile: bisogna trascinarsi al lavoro con le palpebre pesanti, resistere tutta la giornata alle incombenze d'ufficio e poi barcamenarsi per gestire anche quelle familiari. Dopo pranzo la voglia di schiacciare un pisolino per mettersi almeno un attimo in pausa sarebbe fortissima, ma non si può. E quando arriva il momento di andare in palestra oppure a fare la spesa, di portare i figli a fare sport o di cucinare, l'unica cosa che vorremmo davvero è infilarsi sotto le lenzuola, spegnere la luce e dormire a oltranza.

## L'EPIDEMIA DEGLI 'STANCHI VIVENTI'

Benvenuti nella vita della maggioranza della popolazione, oggi: la stanchezza cronica è la compagna fissa delle giornate di tantissimi e specialmente delle donne che, stando a un'indagine condotta di recente in Australia, sentono di non avere abbastanza energia per se stesse e per svolgere i loro compiti quotidiani sei giorni su

## ALLA RICERCA DELL'ENERGIA PERDUTA

dieci (ma agli uomini non va molto meglio, visto che ammettono di sentirsi fiacchi cinque giorni su dieci...). Siamo insomma nel bel mezzo di una 'crisi di energia umana' e i motivi per questa epidemia di 'stanchi viventi' sono tantissimi: per esempio, di certo abbiamo caricato le nostre giornate di innumerevoli impegni e viviamo in una cultura della performance, per cui **se non abbiamo ore strapiene a volte non ci sembra neppure di vivere davvero**; come conseguenza ci trasciniamo dietro una cronica mancanza di riposo, perché per riuscire a far tutto dormiamo troppo poco rispetto a quanto dovremmo. Spesso poi è uno stile di vita sbagliato a drenare energie senza permetterci di recuperarle, per esempio per colpa di abitudini alimentari scorrette, di un'attività fisica eccessiva o al contrario troppo carente; e che dire poi di un atteggiamento mentale poco sereno, che 'succhia' energia lasciandoci spossati come se avessimo scalato ogni giorno una montagna? Oppure dello stress cronico, che può derivare dal superlavoro ma pure da relazioni tossiche? Senza contare l'affaticamento che è conseguenza di malattie organiche specifiche o di terapie con farmaci. La stanchezza insomma può dipendere da tante cause e così non è nemmeno tutta uguale: che cosa si intende, allora, per mancanza di energia?

## È VERA STANCHEZZA?

Chiunque infatti può sentirsi un po' acciaccato dopo una giornata di lavoro intensa, ma se dopo una bella dormita si torna a poter affrontare la vita con entusiasmo non c'è di che preoccuparsi. Lo stesso vale se ci siamo oggettivamente stancati perché abbiamo affrontato un trasloco, abbiamo avuto una settimana emotivamente difficile o stiamo vivendo un periodo in cui dobbiamo far fronte a

più impegni del solito. Diverso è se l'affaticamento accompagna le ore un giorno dopo l'altro senza che ci siano motivi oggettivi per essere 'spompati', se ci si sente sempre sonnolenti e non si ha mai la sensazione di essere riposati, se anche le prestazioni cominciano a risentirne e il rendimento lavorativo, sociale, fisico peggiorano, oppure se ci sembra di aver perso ogni motivazione: in questi casi è opportuno indagare meglio la stanchezza per capire se sia soltanto fisica o emotiva, perché l'astenia (questo il termine medico per indicare la mancanza di energia) viene spesso sottovalutata, ma **può diventare una minaccia seria per il benessere** e avere un grosso impatto sul quotidiano. La sonnolenza per esempio è un rischio al volante (si stima arrivi a provocare fino a un incidente d'auto su cinque), mentre la mancanza di concentrazione e la sensazione di avere la mente avvolta nella nebbia tipica di quando sentiamo le energie al lumicino possono portare a commettere errori sul lavoro o nella vita di tutti i giorni; inoltre, poiché come già accennato la stanchezza può essere un sintomo di tante malattie, dalla celiachia all'anemia, dall'ipotiroidismo alla sindrome da fatica cronica, trascurarla può ritardare la diagnosi di problemi di salute che richiedono terapie specifiche per non avere ripercussioni anche gravi.

## FARE IL PIENO DI ENERGIA

Il primo passo per tornare ad affrontare il mondo con un piglio più deciso, quindi, è chiedersi se e quanto siamo davvero stanchi, se e quanto il calo di energie stia compromettendo il quotidiano. Dobbiamo insomma imparare a conoscere la nostra stanchezza: c'è chi si sveglia al mattino già a terra, chi inizia la giornata col piede

## ALLA RICERCA DELL'ENERGIA PERDUTA

giusto ma entra presto in riserva, chi prova un senso più vago ma persistente di apatia o di fatica fisica. Una volta compreso questo, si può provare a cambiare passo cercando di incidere sui tanti fattori che possono contribuire a drenare via le energie: questo planner nasce proprio per conoscere il 'nemico' in tutte le sue tante facce, ma soprattutto per dare **suggerimenti e consigli per cambiare le abitudini e fare il pieno di energia** ogni giorno, ritrovando uno stile di vita più sano e un maggior benessere. Non serve stravolgere l'esistenza, a volte errori banali a cui potremmo rimediare in un batter d'occhio ci scaricano (tanto) le batterie: un planner che accompagni nelle piccole azioni quotidiane anti-stanchezza, che aiuti a tenere una traccia dei progressi e ad accorgersi di ciò che 'succhia' le energie può essere perciò una strategia vincente, per ritrovare l'energia perduta a piccoli passi senza quasi rendersene conto.

## CONOSCI LA TUA STANCHEZZA

Prima di iniziare questo viaggio per fare il pieno di energie, proviamo allora a capire meglio se e quanto siamo 'esauriti' attraverso due test. Per 'misurare' il calo di energie e capire quanto stia compromettendo la tua vita, rispondi alle domande del test alla pagina a fianco.

# TEST 1



È VERA STANCHEZZA?

- |  | raramente                | qualche volta            | spesso                   |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Hai problemi a svegliarti al mattino?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Fai fatica ad addormentarti la sera?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ti affatichi facilmente?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ti senti stanca/o tutto il giorno?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Hai problemi a concentrarti?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Ti senti la mente annebbiata, confusa, spenta e/o offuscata?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Sei irritabile o arrabbiata/o senza motivo apparente?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Il tono dell'umore va su e giù senza motivo apparente?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Quando ti senti stanca/o, provi anche minore motivazione/desiderio nel fare le cose di tutti i giorni o nei confronti delle novità? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hai difficoltà a iniziare progetti/attività nuove?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ti sembra che la stanchezza limiti la tua vita o ti provochi problemi?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## TEST 1 È VERA STANCHEZZA?

- |  | raramente                | qualche volta            | spesso                   |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>12.</b> La mancanza di energie interferisce con la tua capacità di portare a termine compiti/attività?                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>13.</b> L'affaticamento interferisce con le tue performance fisiche?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>14.</b> Dopo che hai fatto esercizio fisico provi una sensazione di stanchezza che dura a lungo?                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>15.</b> La mancanza di energie compromette il tuo lavoro, le relazioni sociali, la vita familiare?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>16.</b> Essere stanca/o ti impedisce di partecipare ad attività con amici o familiari?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>17.</b> Ti senti stanca/o tanto da avere ripercussioni anche sulla vita sessuale?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>18.</b> Consideri il tuo affaticamento come uno fra i disturbi con un maggior impatto e più 'debilitanti' per la tua vita quotidiana? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>19.</b> La stanchezza è causa di stress e/o fastidio?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>20.</b> La mancanza di energie influenza anche la cura che hai di te e, per esempio, hai meno voglia di lavarti o vestirti bene?      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## TEST 1 È VERA STANCHEZZA?

**Se hai risposto 'spesso'** a 4 o più domande oppure **'qualche volta'** a 8 o più domande, hai bisogno di ritrovare nuove energie perché l'affaticamento sta compromettendo come ti senti, i tuoi comportamenti, l'attitudine verso la vita e anche la tua performance; se non intervieni, è probabile che possa avere un effetto negativo sulla tua salute fisica e/o emotiva nel prossimo futuro.

**Se hai risposto 'raramente'** alla maggioranza dei quesiti, è possibile che tu non sia nella 'zona rossa' e le tue batterie non siano ancora del tutto scariche, ma è sempre possibile migliorare e aumentare le energie con cui affrontare le giornate.


### **Un avvertimento**

Se hai risposto 'raramente' a tutte le domande... sicura/o di aver risposto con sincerità?

Spesso cerchiamo di omologarci a modelli che ci vorrebbero sempre performanti e pieni di vita: basta aprire i social per essere investiti da fotografie e video di persone che sembrano in grado di far tutto e avere energie da vendere, ma è bene ricordare che non sempre quella postata a favore di social è la vita reale.

È naturale e umano avere 'cali di tensione' almeno di tanto in tanto: la stanchezza è un segnale che ci dice che dobbiamo recuperare, perciò dobbiamo concederci di provarla. Anche perché mentre fingiamo di avere sempre il pieno di energia (cosa che peraltro di per sé è emotivamente stancante, ammettiamolo) potremmo finire per prosciugare davvero le nostre risorse. Il risultato? Un 'tonfo' doloroso quando decideremo di guardarci finalmente allo specchio scoprendo che sì, siamo stanchi.

# TEST 2



## CHE COSA TI STANCA??

Conoscere la propria stanchezza significa anche valutare quali potrebbero essere, nel nostro singolo caso, gli elementi che più contribuiscono a buttarci a terra.

L'Energy Planner aiuterà a trovare il modo per affrontarli uno per uno, ma c'è chi dovrà concentrarsi più sulla dieta e chi invece dovrà puntare di più a cambiare la routine del sonno, chi avrà più giovamento se modifica l'attività fisica e chi invece deve guardare alla qualità delle relazioni.

Questo test è allora il mezzo per scoprire dove puntare per fare il pieno di energie.

### 1. Quando senti più la stanchezza??

- A. Al mattino
- B. A metà giornata
- C. Verso sera
- D. Dopo cena

### 2. Quale di queste descrizioni ti si addice di più??

- A. Al risveglio sono già stanco/a
- B. Mi addormento con difficoltà oppure mi sveglio all'alba
- C. Dedico al sonno meno ore di quanto dovrei
- D. Dormo senza problemi, in modo soddisfacente



## TEST 2 CHE COSA TI STANCA?

### 3. Parlando di cibo...

- A. Non so resistere alle tentazioni, dolci o salate
- B. Adoro i carboidrati: pizza, pasta, pane...
- C. Non posso rinunciare a carne e comfort food
- D. Scelgo alimenti sani e leggeri, dalle verdure alle proteine

### 4. Qual è il tuo livello di stress?

- A. Sempre alto: impegni e responsabilità mi schiacciano
- B. Mediamente alto, con qualche momento di sollievo
- C. Mediamente basso, con qualche momento di irritazione o sovraccarico emotivo
- D. A parte qualche episodio, è sotto controllo

### 5. Come gestisci lo stress?

- A. Male: è lui che mi sovrasta e anche se mi sforzo non riesco a farci niente!
- B. Dipende dai momenti: a volte va bene, a volte mi lascio sopraffare...
- C. Col tempo ho imparato a non farmi mettere sotto scacco e a capire quando è veramente il caso di prendersela
- D. Bene: riesco a controllarlo, mettendo le cose in prospettiva, e so trovare sempre il tempo per rilassarmi e respirare un po'

### 6. Fai movimento fisico?

- A. Poco o niente
- B. Moderatamente: cerco di fare qualche passeggiata, senza sforzo
- C. Non potrei mai vivere senza fare sport: mi alleno spesso e con grande intensità
- D. Faccio movimento in modo regolare, ma senza eccessi

## TEST 2 CHE COSA TI STANCA?

### 7. Che cosa descrive meglio il tuo rapporto con gli altri?

- A. Mi piace stare soprattutto per conto mio
- B. Mantengo buoni rapporti con i familiari stretti ma ho difficoltà a intrecciare amicizie
- C. Ho amici fidati che si contano sulle dita di una mano, ma sono come una famiglia per me
- D. Mi piace passare il tempo con gli altri e conoscere persone diverse, anche se le persone a cui tengo di più sono un gruppo ristretto

### 8. Come trascorri il tuo tempo libero?

- A. Praticamente non ne ho: devo sempre recuperare le cose che ho lasciato indietro
- B. Cercando di riprendermi dalla fatica della giornata o del resto della settimana
- C. Cercando di non pensare ai miei impegni, ma non sempre riesco
- D. Dedicandomi alle mie passioni, alla famiglia o agli amici

### 9. Quale di queste descrizioni ti corrisponde di più?

- A. Ho una dipendenza dal caffè o dal tè, ne bevo varie tazze ogni giorno
- B. Amo i soft drinks e le bibite ricche di zucchero
- C. Vivo per arrivare al momento dell'aperitivo!
- D. Cerco di bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno, idratandomi in modo regolare

### 10. Che cosa descrive meglio come gestisci la tua salute?

- A. Non faccio granché, se avrò qualche problema ci penserò al momento
- B. Credo di essere ipocondriaca/o, mi sento sempre male!

## TEST 2 CHE COSA TI STANCA?

- C. Non faccio tutte le visite che dovrei per tenermi sotto controllo, ma non ho particolari fattori di rischio
- D. Cerco di seguire le raccomandazioni del medico per controlli e screening, in caso di sintomi gliene parlo

Le risposte 'A' sono i campanelli d'allarme: le domande a cui hai risposto così individuano le aree dove stai perdendo maggiori energie e quelle in cui devi lavorare di più per cambiare qualcosa.

Le risposte 'B' e 'C' sono quelle che indicano che stai vivendo sul filo del rasoio: dove hai risposto così, è bene cercare di fare una 'revisione' allo stile di vita prima che le batterie si scarichino del tutto.

Le risposte 'D' indicano che stai riuscendo a gestire la tua vita, per quanto tu ti senta stanca/o, senza che il calo di energie la comprometta in maniera seria (ma puoi sempre imparare a stare meglio).

# COME USARE IL PLANNER

A questo punto sei pronta/o a usare il tuo Energy Planner. Hai capito se e quanto tu abbia davvero le batterie scariche e hai anche iniziato a poter immaginare quali fattori ti stiano succhiando più energia. Ora è il momento di metterti alla prova!

Per ritrovare la carica senza perderti d'animo, il planner è organizzato in cinque passi progressivi, a 'difficoltà' crescente: pian piano, quasi senza accorgertene, imparerai a mettere in pratica piccoli trucchi che ti regaleranno nuove energie.

Ognuno dei cinque passi corrisponde a una sezione di approfondimenti, dove troverai informazioni dettagliate e indicazioni per ciascuna di queste aree di 'intervento', nelle quali potrai e dovrai impegnarti a migliorare:



**TROVA IL GIUSTO RITMO:** in questa sezione imparerai perché seguire il bioritmo è fondamentale per stare bene, perché non farlo potrebbe affaticarti e come ritrovare il tuo ritmo naturale.



**LA DIETA CHE DÀ LO SPRINT:** qui vedrai che a tavola puoi fare moltissimo per ritrovare le giuste energie, perché è proprio dal cibo che trai quelle che servono per vivere al meglio le tue giornate.



**SONNO E RELAX PER RECUPERARE:** dormire, ma anche rilassarsi, non è tempo perso, anzi.

Impara come e quando assecondare il tuo bisogno di riposo e avrai le giuste energie proprio nel momento in cui ti servono.



**MUOVERSI CONTRO LA STANCHEZZA:** non è un paradosso, se ti stanchi con le scarpe da ginnastica non ti affatichi, anzi! Scoprirai qui tutte le attività che regalano energia.



**PRENDITI CURA DI TE:** volersi bene, perdonarsi i momenti no, imparare a coccolarsi è importante per ricaricare le batterie, prendendosi cura di se stessi un pochino ogni giorno.



**I LADRI DI ENERGIA:** che cosa può stancarti senza che tu te ne accorga?

Impara come riconoscere tutto quello che può esaurirti, per capire se è nella tua vita e sconfiggerlo.

Troverai anche i ritratti degli **'energy vampires'**, persone che succhiano le tue energie e che potresti conoscere: per non farti 'avvelenare', ma per riconoscerli e imparare come difenderti da loro; ogni sezione racconta le caratteristiche di cinque tipi diversi di 'vampiri' succhia-energia e fornisce consigli utili su come neutralizzarli.

In ciascuna sezione dedicata ai cinque passi per ritrovare l'energia ci sono poi due piccoli capitoli-bonus, per approfondire e conoscere meglio il 'nemico' stanchezza così da imparare qualche altro trucco per combatterla su tutti i fronti:

## COME USARE IL **PLANNER**

**CONOSCI LA TUA STANCHEZZA – LA PAROLA ALLA SCIENZA.** In questa sezione scoprirai perché la stanchezza non è tutta uguale o perché sono le donne a farne le spese più spesso, ma imparerai a conoscere anche la sindrome da fatica cronica, in cui è la stanchezza stessa a diventare malattia, o la stanchezza del long Covid che sta colpendo tantissimi dopo l'infezione.

**LO 'SPECIAL BOOSTER'.** Qui troverai il consiglio in più che non ti aspetti: un anti-stanchezza insolito, qualcosa a cui proprio non avevi pensato e che invece potrebbe farti svoltare la giornata. Un bonus per fare davvero il pieno di energia!

## **E ORA, METTITI ALLA PROVA**

Dopo ciascuna delle cinque sezioni dedicate ai passi per ritrovare l'energia troverai alcune pagine di diario da compilare, che ti aiuteranno a verificare se hai capito bene come fare il pieno di energia.

Ogni giorno, alla sera, ritagliati pochi minuti per fare il punto sulla giornata appena trascorsa e verificare se hai messo in pratica i consigli, se qualcosa ti ha rubato energia o invece te ne ha regalata un bel po': sarà un modo utile e divertente per conoscere meglio le reazioni di corpo e mente, per imparare a gestire la tua energia e non andare in riserva, per combattere la stanchezza imparando dagli errori e trovando gli 'antidoti' che fanno di più al caso tuo.

È IL MOMENTO

**DI RITROVARE LO SLANCIO!**