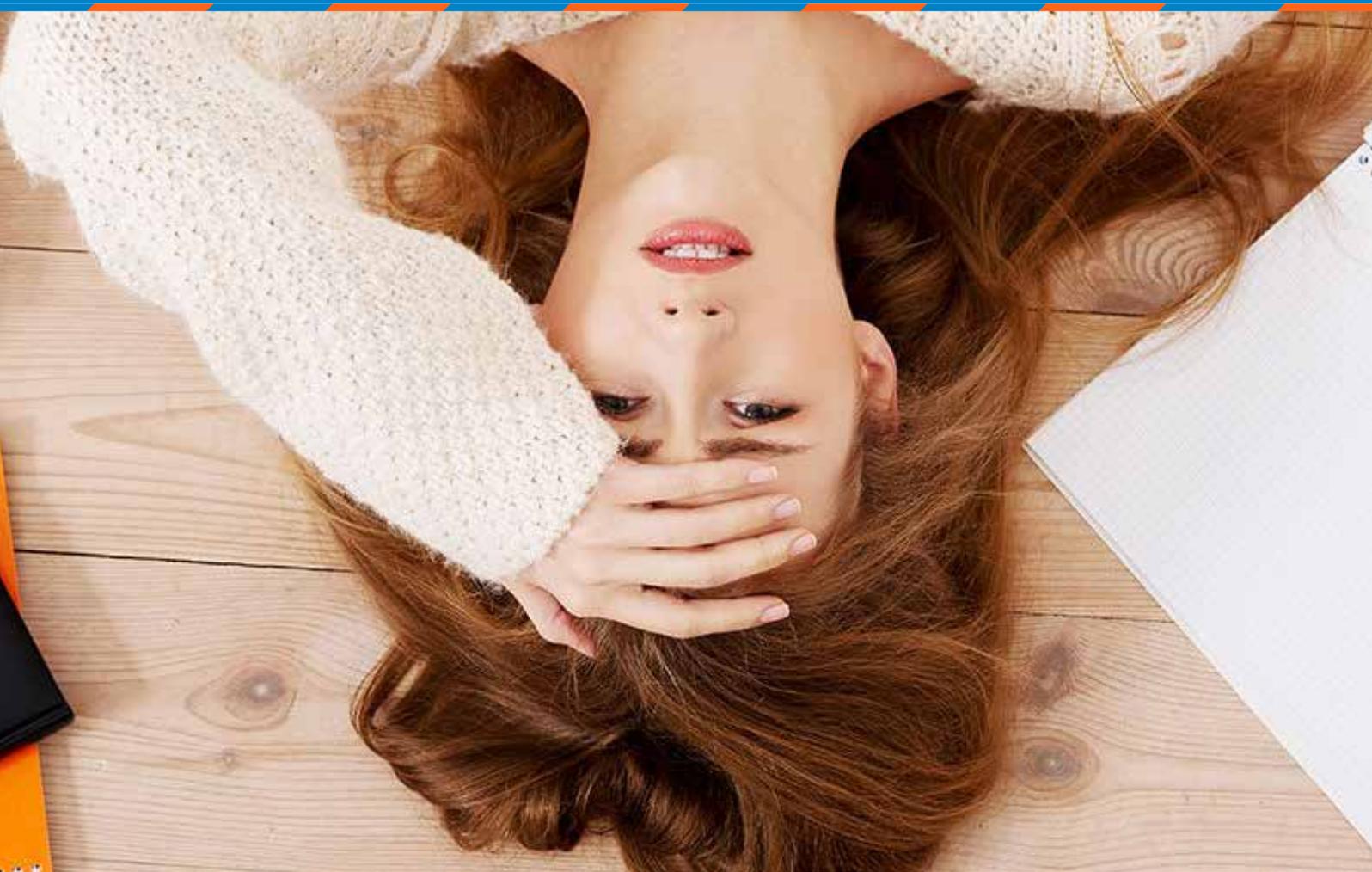


rekord b₁₂ plus



Cali di concentrazione

**Come aiutare la nostra mente a
riattivarsi**



Problemi di concentrazione: come migliorare la nostra attenzione?

Abbiamo **problemi di concentrazione**? Da cosa dipendono? Vediamo come poter migliorare i nostri livelli di attenzione e contrastare i cali di energia mentale.

Cosa è l'attenzione e qual è la sua funzione?

L'attenzione è una **funzione psichica** che orienta e focalizza la nostra attività mentale su precisi stimoli, elementi o aspetti di una particolare situazione. La nostra **capacità di attenzione** è **molto variabile** e dipende dalle condizioni ambientali, dal nostro umore, dal grado di stress e da altri fattori. La difficoltà di concentrazione è quindi il risultato di **oscillazioni e instabilità della nostra attività mentale**.

Quando ci rendiamo conto che la nostra attenzione sta calando? In queste situazioni:

- abbiamo **problemi a mantenere l'attenzione** su una singola attività alla volta.
- **Dimentichiamo le cose.**



- Riscontriamo **difficoltà a raggiungere obiettivi** prefissati.
- **Siamo facilmente distratti** da ciò che accade attorno a te.
- A fine giornata abbiamo la **sensazione di non avere concluso nulla**.

Perché la nostra mente se ne va?

Da cosa dipendono i nostri **problemi di concentrazione**? Dimentichiamo e ci distraiamo per svariati motivi:

- **mancanza di interesse** verso l'argomento o il compito da svolgere
- **Demotivazione** generale
- **Eccesso di stimoli**
- **Riposo notturno insufficiente**
- **Carenze nutrizionali** e dieta errata
- **Ansia** e stress.

Come possiamo recuperare attenzione e produttività?

Perché il nostro **cervello** funzioni al meglio deve esser ben **ossigenato**.



Iniziamo dalle **buone abitudini alimentari**:

- inseriamo nella dieta **alimenti ricchi di fibra e di vitamine**, soprattutto **vitamine del gruppo B** che proteggono il sistema nervoso e sono utili per prevenire e rallentare l'invecchiamento cerebrale.
- **Associamo un integratore alimentare.** Possiamo incrementare i benefici di una dieta varia ed equilibrata con l'assunzione 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.
- **Non fumiamo.** Il fumo diminuisce l'ossigenazione sanguigna e di conseguenza può contribuire ad accelerare il processo di invecchiamento cerebrale.
- **Svolgiamo esercizio fisico.** Stimoleremo le funzioni cerebrali e allenteremo stress e tensione, a beneficio della nostra mente.
- **Limitiamo le distrazioni.** Si parla di "deprivazione sensoriale" per indicare la riduzione al minimo di tutti gli stimoli distraenti. Il nostro obiettivo sarà focalizzarci sul compito da svolgere, senza interruzioni. Stacciamoci quindi da social e tecnologia per il tempo che occorre a svolgere le nostre mansioni.
- **Creiamo uno spazio di lavoro ordinato.** Un ambiente caotico può alterare la nostra capacità di focalizzarci. Eliminiamo il superfluo e **age-**



voleremo le nostre capacità di processare informazioni.

- **Dormiamo bene.** Un buon riposo è fondamentale per garantirci un risveglio ottimale e favorire la concentrazione. Almeno 7-8 ore a notte sarebbero raccomandate.

Se desideriamo sapere di più sui nostri **problemi di concentrazione** possiamo rivolgerci al nostro medico di fiducia.



Come aumentare la concentrazione? Riattiviamoci in 6 step

Ci capita spesso di **non riuscire a mantenere l'attenzione**? **Come aumentare la concentrazione**, se dobbiamo lavorare o svolgere un compito impegnativo? Vediamo perché a volte la nostra attenzione diminuisce e come fare per recuperarla.

Perché la nostra mente è soggetta a fluttuazioni?

Ci sono diverse cause che possono disperdere la nostra concentrazione. Eccone alcune:

- **mancanza di sonno e stanchezza:** un riposo inadeguato o discontinuo, un particolare sforzo fisico o mentale possono abbassare i nostri livelli di attenzione e rallentare i nostri riflessi.
- **Ansia e stress:** congestione di lavoro, scadenze, ritmi serrati, impegni che si sovrappongono, problemi personali. Tutti questi fattori non possono che rendere labile e “ballerina” la nostra mente.
- **Troppe cose da fare.** Il *multitasking* ci rende più distratti e meno produttivi, poiché dobbiamo svolgere più mansioni e dedicare la medesima attenzione a ciascuna di esse. Finiamo così per non riuscire a svolgere al meglio i nostri compiti, con un notevole dispendio di energie



mentali.

- **Inadeguatezza dell'ambiente** in cui lavoriamo (postazione scomoda, rumore eccessivo, scarsa illuminazione). Anche se non dipende da noi, cerchiamo di migliorare le condizioni dello spazio fisico in cui trascorriamo la maggior parte del nostro tempo.
- **Utilizzo fuori controllo della tecnologia digitale.** Smartphone, tablet, laptop... Questa società interconnessa ci impone un sovra utilizzo delle nostre energie mentali in tempi rapidi e fluidi. Attenzione, però: ciò disperde la nostra concentrazione, ci rende più stanchi e meno produttivi. Allentiamo la presa e liberiamo la nostra mente dall'eccesso di stimoli e informazioni.

Recuperiamo la concentrazione con 6 buone pratiche

Come aumentare la concentrazione con alcune pratiche quotidiane? Ecco 6 step utili:

1. ALIMENTAZIONE VARIA. Una dieta varia ed equilibrata garantirà l'assimilazione, attraverso il cibo, di tutti i nutrienti necessari a un buon funzionamento di mente e corpo. **Diversifichiamo gli alimenti**, prediligendo frutta e verdura di stagione. Sì alla **frutta secca come spuntino**: ci



darà la giusta energia per mantenere attenzione e concentrazione.

2. CONSUMIAMO 5 PASTI AL GIORNO. Non priviamoci dei pasti! Se lo stomaco è vuoto, sarà vuoto anche il nostro cervello. Il nostro organismo è una macchina perfetta, ma ha bisogno di carburante per eseguire tutte le funzioni biologiche. Non sovraccarichiamoci a cena, ma cerchiamo di distribuire i pasti nell'arco della giornata.

3. UTILIZZIAMO UN INTEGRATORE ALIMENTARE. Possiamo incrementare i benefici di una dieta varia ed equilibrata con l'assunzione 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.

4. GIUSTA IGIENE DEL SONNO. Cerchiamo di andare a dormire e di alzarci sempre alla stessa ora. Dormiamo almeno 7-8 ore a notte. Riduciamo fonti luminose o fonti di distrazione prima di coricarci (smartphone, tablet, televisione etc).

5. SVOLGIAMO UN REGOLARE ESERCIZIO FISICO. Concediamoci una passeggiata quotidiana di una trentina di minuti, all'aria aperta. In questo modo **allenteremo la tensione fisica e mentale** accumulata durante la giornata.



6. MEDITAZIONE E YOGA. Si tratta di pratiche che, personalizzate e adattate alle nostre capacità, potranno aiutarci a distenderci e rilassarci.

Per maggiori indicazioni e suggerimenti mirati su **come aumentare la concentrazione** possiamo chiedere consiglio in farmacia o al nostro medico di fiducia.



Mancanza di concentrazione: riaccendiamo la mente con 5 rimedi

Come contrastare la **mancanza di concentrazione**, specie se dobbiamo **lavorare o svolgere un compito impegnativo**? Vediamo **come recuperare energie mentali e riattivare la nostra attenzione**.

Perché ogni tanto la nostra attenzione diminuisce?

Può capitare che la nostra concentrazione si disperda, rallentando il nostro rendimento. Perché succede? Ecco alcune, possibili cause:

- **mancanza di riposo, sonno discontinuo e stanchezza psicofisica:** un riposo inadeguato o discontinuo, un eccessivo sforzo fisico o mentale possono indebolire i nostri livelli di attenzione e alterare la nostra produttività.
- **Stress e tensione:** accumulo di lavoro, scadenze ravvicinate, ritmi serrati, impegni che si sovrappongono, relazioni personali complicate. Tutti questi fattori possono influire negativamente sulla nostra concentrazione.
- **Troppi compiti da svolgere (multitasking).** Concentrarsi su più fronti contemporaneamente ci rende distratti e meno produttivi, poiché dobbiamo dedicare la stessa attenzione a ciascuna mansione. Finia-



mo così per disperdere la concentrazione e non riuscire ad adempiere ai nostri incarichi.

- **Inadeguatezza dell'ambiente e dello spazio di lavoro** (postazione scomoda, rumore eccessivo, scarsa illuminazione). Cerchiamo, per quanto possibile, di migliorare le condizioni dell'ambiente in cui lavoriamo e in cui trascorriamo gran parte delle nostre giornate. Ricreiamo una situazione che favorisca la concentrazione.
- **Sovrautilizzo della tecnologia digitale.** Smartphone, tablet, laptop: un utilizzo intensivo della tecnologia assorbe molte delle nostre energie mentali, distraendoci e rendendoci stanchi. Questa condizione dissipa la nostra concentrazione e ci rende meno produttivi. Cerchiamo di **limitare l'eccesso di stimoli** e rilassarci con una passeggiata all'aria aperta o un po' di attività fisica.

Recuperiamo la concentrazione con cinque rimedi

Possiamo contrastare la **manca**za di **concentrazione** e **migliorare la nostra attenzione** con alcune pratiche:

1. Seguiamo una dieta varia ed equilibrata. Un'alimentazione varia e



ben bilanciata garantirà l'assimilazione, attraverso il cibo, di tutti i nutrienti necessari alla salute del nostro organismo. **Diversifichiamo gli alimenti**, senza rinunciare a un apporto equilibrato di vitamine, proteine, grassi e carboidrati. Sì alla **frutta secca come rompi digiuno**: ci fornirà la giusta energia per mantenere attenzione e concentrazione.

2. Consumiamo 5 pasti al giorno. Ricordiamo di non saltare i pasti. Se lo stomaco è vuoto, anche la nostra mente sarà vuota. Infatti il nostro organismo ha bisogno di nutrienti per svolgere tutte le proprie funzioni. Cerchiamo perciò di distribuire i pasti nell'arco della giornata: colazione, pranzo, cena e due spuntini leggeri a base di frutta.

3. Utilizziamo un integratore alimentare. Trarremo sicuramente **beneficio da una dieta varia ed equilibrata**, soprattutto se vi affianchiamo l'assunzione di un integratore alimentare. Scegliamo quindi un prodotto a base di **Vitamina B12**, per aiutare a diminuire il senso di stanchezza.

4. Riposiamo in modo regolare. Cerchiamo di alzarci sempre alla stessa ora dormendo almeno 7-8 ore a notte. Riduciamo fonti luminose o fonti di distrazione prima di coricarci (smartphone, tablet, altri dispositivi tecnologici).

5. Praticiamo sport, meditazione e yoga. Concediamoci una passeggiata quotidiana di una trentina di minuti, all'aria aperta o svolgiamo il



nostro sport preferito. In questo modo **allenteremo lo stress psicofisico** accumulato durante la giornata. **Proviamo meditazione e yoga:** si tratta di pratiche utili a distenderci e rilassarci che, svolte con regolarità e adattate alla nostra particolare situazione, ci aiuteranno a riequilibrare le nostre energie.

Per maggiori indicazioni e suggerimenti mirati possiamo chiedere consiglio in farmacia o al nostro medico di fiducia.



Integratore per la concentrazione: perché utilizzarlo?

Cerchiamo un **integratore per la concentrazione**? Spesso **la qualità della nostra attenzione si abbassa**. Perché? Niente paura: si tratta di una condizione abbastanza diffusa, che riguarda periodi di generale **calo energetico**. Vediamo insieme come comportarci.

Perché spesso non riusciamo a mantenere la concentrazione?

La nostra capacità di concentrarci **dipende dalla nostra condizione fisica e mentale**. La concentrazione è una **complessa funzione cerebrale** che coinvolge processi come ad esempio:

- l'apprendimento
- la memoria
- l'attenzione
- l'esecuzione di azioni e compiti più o meno complessi.



Per molti di noi riuscire a concentrarsi è una impresa ardua, con notevoli **ripercussioni sul rendimento lavorativo** e talvolta **sulle relazioni interpersonali**.

Durante l'anno non è raro accorgerci che la nostra attenzione può indebolirsi. Ciò comporta un **rallentamento del nostro rendimento**, specie in ambito professionale. Sono numerose le cause che possono provocare questa condizione:

- **utilizzo intensivo della tecnologia.** Smartphone, computer, tablet, televisione: **troppi stimoli** sollecitano notevolmente l'attività cerebrale e disperdono il nostro livello di attenzione. Ciò rende difficile, per il nostro cervello, rispettare l'organizzazione mentale utile a svolgere tutte le attività quotidiane.
- **Riposo non adeguato.** Dormire bene è fondamentale per svegliarsi al mattino pronti ad affrontare la giornata. Se il nostro sonno è discontinuo o **non ci concediamo le giuste ore di riposo**, la nostra mente faticcherà a essere concentrata e avremo difficoltà ad adempiere ai nostri impegni.
- **stress da superlavoro.** Ritmi serrati, scadenze da rispettare, difficili rapporti con i colleghi o con i capi: è difficile contenere la tensione in ambito professionale, per svariate ragioni. Un **intenso impiego di energie mentali** può ripercuotersi sulla nostra lucidità e sulla nostra atten-



zione.

- **Stress emotivo per ragioni personali.** Un lutto, un divorzio, problemi nelle relazioni private possono causarci **malessere e tensione**. Questa condizione influisce negativamente sui processi cognitivi e sul nostro livello di concentrazione.
- **Troppe attività da svolgere (multitasking).** Quando ci dedichiamo a tante mansioni alla volta, in realtà non le svolgiamo tutte insieme. Infatti **la nostra mente fluttua tra una cosa da fare e l'altra**, senza spesso portare a termine tutte le attività previste. Il risultato è una **dispersione di energie mentali** e un **calo della qualità del nostro lavoro**.
- **Cambio di stagione.** Il nostro organismo ha bisogno di tempo per adattarsi alle variazioni stagionali e climatiche. Giornate che si allungano, giornate che si accorciano, caldo, freddo: ciò può incidere sul nostro umore e sul benessere psicofisico.
- **Abuso di alcolici.** L'alcool allenta le nostre facoltà percettive e rende labile la nostra capacità di concentrazione, oltre a danneggiare la nostra salute.

Come migliorare la nostra concentrazione?

Possiamo utilizzare un **integratore per la concentrazione**, utile in pe-



riodi di stress psicofisico. Scegliamo un prodotto a base di **Vitamina B12**, per aiutarci a ritrovare la concentrazione, e **L-Carnitina e aminoacidi**, per incentivare il recupero di energia.

Rekord B12 Plus **favorisce i processi energetici e il normale ricambio delle proteine.** È utile negli stati di affaticamento, stanchezza fisica e mentale, e di particolari situazioni di stress per l'organismo. Può essere anche di sostegno per favorire **l'adattamento fisico ai cambi di stagione** e come **integrazione a diete non bilanciate.**

Inoltre non dimentichiamo di seguire **alcune raccomandazioni:**

- **seguiamo una dieta varia e completa.** Il nostro organismo avrà bisogno di svolgere le proprie funzioni biologiche grazie all'aiuto di diversi nutrienti. Non priviamoci di vitamine, proteine, grassi e carboidrati ben distribuiti durante la giornata.
- **Evitiamo di saltare i pasti:** la nostra mente ha bisogno di nutrimento, tanto quanto il nostro fisico.
- **Allentiamo lo stress.** Quando possibile, alleggeriamo il carico di lavoro o suddividiamolo nel tempo. Poniamoci obiettivi di lavoro concreti e rivediamo le nostre priorità, a tutto vantaggio del benessere psicofisico.



- **Svolgiamo una regolare attività fisica.** Anche una semplice **passaggiata quotidiana di trenta minuti** potrà contribuire a scaricare ansia e tensione, liberando la mente e ricaricandoci.
- **Curiamo il nostro sonno.** Cerchiamo di svegliarci più o meno sempre allo stesso orario e dormiamo almeno **7-8 ore a notte**. Ciò ci assicurerà un risveglio in forze, per affrontare al meglio la giornata.



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