

rekord b₁₂ plus



Stanchezza mentale



Come ravvivare la tua carica



Stanchezza mentale: sintomi comuni e come contrastarli

Accusiamo **stanchezza mentale**? Quali **sintomi** possono manifestarsi? La stanchezza mentale può insorgere a causa di un **prolungato sforzo mentale**, di una **eccessiva concentrazione su un particolare compito**, di un **alto livello di stress**, di una **emozione intensa** e di numerose altre condizioni. Vediamo come ovviare a questa situazione.

Ci sentiamo mentalmente stanchi? Ecco perché

Qualsiasi **processo mentale particolarmente intenso** può causare stanchezza mentale. I principali **sintomi della stanchezza mentale** sono:

- **mancanza di concentrazione**
- **Difficoltà di apprendimento.**

In condizioni di stress la nostra **attività cerebrale** può andare incontro a **rallentamento e dispersione delle fisiologiche funzioni**. Ciò è causato dalla **moltitudine di informazioni** che il nostro cervello deve elaborare quotidianamente.



La stanchezza mentale può essere imputabile a **varie cause**:

- Prolungato **sforzo mentale**
- **Eccessiva concentrazione** su un determinato compito
- Alto livello di **stress**
- **Emozione intensa.**

Qualsiasi processo mentale particolarmente complesso può causare un senso di stanchezza mentale. In particolare, vediamo alcuni fattori predisponenti:

- **lavoro impegnativo.** Ritmi, scadenze, aspettative. La volontà di **portare a termine compiti complessi** può provocare stanchezza mentale. Inoltre lo **sforzo per rimanere concentrati** su quella particolare attività può acuire la condizione di stanchezza.
- **Riposo insufficiente.** Per affrontare bene la giornata sono necessarie almeno 7-8 ore di sonno. Un riposo notturno inadeguato può incidere negativamente sulla nostra produttività durante il giorno.
- **Inattività fisica.** Cerchiamo di svolgere un'attività fisica moderata e regolare, per tonificare i muscoli e allentare stress e tensione. Facciamo alcune pause durante la giornata lavorativa, per consentire al nostro cervello di recuperare lucidità ed energia.



- **Alimentazione inadeguata.** Il nostro organismo ha bisogno di nutrienti, minerali e altre preziose sostanze per poter svolgere al meglio tutte le proprie funzioni.

Come contrastare la stanchezza mentale? Ecco alcuni rimedi

Desideriamo contrastare la **stanchezza mentale**? I **sintomi** possono essere minimizzati con **alcune pratiche utili**:

- **allentiamo lo stress lavorativo.** Quando possibile, alleggeriamo il carico di lavoro o riorganizziamolo. In questo modo eviteremo di subissare il nostro cervello di stimoli e informazioni.
- **Utilizziamo un integratore alimentare.** Possiamo **potenziare 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.
- **Svolgiamo una regolare attività fisica.** Anche una semplice **passeggiata quotidiana di almeno trenta minuti** potrà esserci utile. Ciò contribuirà a scaricare ansia e tensione, liberando la mente. Anche il no-



stro fisico ne trarrà beneficio.

- **Curiamo la nostra igiene del sonno.** Cerchiamo di andare a dormire e svegliarci più o meno sempre alla stessa ora. Dormiamo almeno 7-8 ore per notte. Ciò ci assicurerà un risveglio in forze, per affrontare al meglio la giornata.

Queste indicazioni sono orientative e non intendono sostituire il rapporto medico-paziente. Per suggerimenti mirati possiamo rivolgerci al nostro medico di fiducia.



Stanchezza mentale: rimedi per recuperare vigore e lucidità

Avvertiamo **stanchezza mentale**? Quali **rimedi** possono contrastare questa condizione? Vediamo insieme come contrastare questa sensazione e ricaricare la nostra energia.

Perché ci sentiamo mentalmente stanchi e poco produttivi?

La stanchezza mentale può insorgere a causa di:

- **Sforzo mentale prolungato**
- **Eccessiva concentrazione su un compito complesso**
- Alti livelli di **stress**
- **Emozioni intense.**

Qualsiasi **processo mentale particolarmente intenso** può comportare un periodo di stanchezza mentale. Soprattutto l'impegno professionale può causarci **stress mentale**: scadenze, ritmi serrati, rapporti con i colleghi, tutto ciò può indebolire la nostra lucidità, rallentando il nostro rendi-



mento e togliendoci energia.

Ecco come la **stanchezza mentale** può influire su di noi:

- **induce un calo della capacità della memoria di lavoro.** È quella parte della memoria che dispone e organizza le informazioni importanti.
- **Induce un deterioramento delle nostre abilità mentali,** rallentandole.
- Questa condizione si traduce spesso in un **calo della nostra volontà e delle nostre motivazioni personali.** Cattivo umore, irritabilità, senso di insoddisfazione, tristezza, affaticamento fisico possono accompagnare la sensazione di stanchezza mentale.

Le principali cause della stanchezza mentale sono:

- **impegno professionale.** La concentrazione a livello cognitivo e i ritmi serrati da rispettare per portare a termine varie mansioni possono causare un notevole impiego di energie mentali.
- **Scarsa igiene del sonno.** Sono necessarie almeno **7-8 ore di sonno a notte** per mantenere pienamente le nostre facoltà mentali. Un sonno discontinuo può influire negativamente sulla qualità della nostra vita.
- **Sedentarietà e inattività fisica:** l'esercizio fisico aumenta la quantità di ossigeno nel sangue. Stare seduti per molte ore o rinunciare anche a



una semplice passeggiata può allentare la nostra lucidità e depotenziare le nostre energie.

- **Alimentazione non equilibrata.** Il nostro organismo ha bisogno di nutrienti, minerali e altre sostanze per svolgere al meglio tutte le proprie funzioni biologiche. Cibo spazzatura o pasti non regolari possono toglierci energia preziosa.

Come contrastare la stanchezza mentale?

Per contrastare la **stanchezza mentale**, i **rimedi** sono pratici e semplici. Possiamo infatti correggere le nostre abitudini seguendo semplici accorgimenti:

- **alimentazione regolare e completa** di tutti i nutrienti che consentano al nostro organismo di svolgere tutte le proprie funzioni.
- **Assicuriamoci un sonno di qualità.** Dormiamo almeno 7-8 ore a notte, cerchiamo di andare a dormire e svegliarci più o meno sempre nella stessa fascia oraria e riduciamo tutte le fonti di disturbo (smartphone, tablet, illuminazione fastidiosa).
- **Evitiamo abuso di fumo e alcol**, abitudini che potrebbero causare danni alla nostra salute.



- **Pratichiamo uno sport regolare**, che ci aiuti a mantenerci in forma e a scaricare stress e tensione.
- **Utilizziamo un integratore alimentare**, specie in situazioni di affaticamento psicofisico e cali di energia. Possiamo scegliere un prodotto a base di **vitamina B12** e di **L-Carnitina e aminoacidi, importanti riserve di energia**, utili a **contrastare la sensazione di fatica**.
- **Riduciamo i fattori di stress**. Spesso non è semplice poiché la nostra vita di tutti i giorni è frenetica e ricca di impegni. Cerchiamo di **non lasciarci sopraffare dal lavoro o dal peso di rapporti personali complicati**. Proviamo a ricavare un po' di tempo e spazio da dedicare a noi stessi e ai nostri interessi.
- **Rivediamo le nostre priorità**. Specie sul lavoro, riconosciamo i nostri limiti e poniamoci obiettivi praticabili da raggiungere. Ciò contribuirà ad alleggerire tensione e timore di non essere all'altezza dei compiti da svolgere.

Chiediamo consiglio al nostro medico se desideriamo approfondire la nostra condizione di stanchezza mentale.



Stanchezza mentale e integratori: i benefici per riattivare la nostra energia

Stanchezza mentale e integratori alimentari: come utilizzarli per riattivare le nostre energie? Vediamo come comportarci in caso di stanchezza mentale.

A cosa è riconducibile la stanchezza mentale?

I principali sintomi della stanchezza mentale sono **mancanza di concentrazione** e **difficoltà di apprendimento**. Qualsiasi **processo mentale particolarmente impegnativo** può causare stanchezza mentale.

Essa può essere imputabile a **varie cause**:

- prolungato **sforzo mentale**
- **Eccessiva concentrazione** su un particolare compito
- Alto livello di **stress**
- **Emozione intensa**.

In particolare, vediamo alcuni fattori predisponenti:

- **Lavoro impegnativo**. Soddisfare obiettivi e aspettative (la cosiddetta



“ansia da prestazione”) può comportare **alti livelli di stress**. La volontà di portare a termine un compito o un incarico particolarmente difficile può **indebolire la nostra capacità di concentrazione**. Lo sforzo cerebrale richiesto per essere produttivi non può che acuire la condizione di stanchezza mentale.

- **Riposo inadeguato.** La mancanza di sonno ci rende stanchi, distratti e improduttivi durante il giorno. **Dormire bene** è fondamentale: il nostro organismo ha bisogno di riposare, ricaricarsi e **accumulare energie fisiche e mentali** da incanalare in mansioni e attività.
- **Inattività e sedentarietà.** La mente riesce ad alleggerire il proprio carico di tensione anche con l'attività fisica. Disabituare il nostro fisico al movimento significa anche **impedire alla mente di ossigenarsi e decomprimersi**. Salute fisica e salute mentale sono imprescindibili per un buon equilibrio psicofisico.
- **Dieta poco bilanciata.** Il nostro organismo ha bisogno di **nutrienti, minerali e altre sostanze per riuscire a carburare e svolgere tutte le proprie funzioni**. Se non introduciamo questi importanti elementi, priviamo il nostro fisico e la nostra mente dell'energia necessaria ad affrontare la vita e gli impegni quotidiani.



Come minimizzare la stanchezza mentale?

Integratori per la stanchezza mentale: come possono esserci utili? In periodi di **stanchezza psicofisica** e **cali di energia** possiamo utilizzare un **integratore alimentare**. Scegliamo un prodotto a base di **Vitamina B12**, per **ridurre la sensazione di spossatezza** e **dare maggiore sostegno al nostro sistema nervoso**.

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 supporto per favorire **l'adattamento fisico ai cambi di stagione** e come **integrazione a diete non bilanciate**.

Inoltre non dimentichiamo di seguire **alcuni consigli utili**:

- **seguiamo una dieta varia e completa.** Non priviamo il nostro organismo di un equilibrato apporto di vitamine, proteine, grassi e carboidrati.
- **Riduciamo le fonti di stress.** Quando possibile, non lasciamoci sopraffare dal carico di lavoro. Stabiliamo le mansioni prioritarie e **poniamoci obiettivi realistici**, a tutto vantaggio di rendimento e gratificazio-



ne personale.

- **Pratichiamo sport.** Svolgere il nostro sport preferito contribuirà a ritrovare il buonumore e a **ricaricare le nostre energie mentali**, mantenendoci in forma.
- **Prendiamoci cura del nostro sonno.** Dormire almeno **7-8 ore per notte** è fondamentale. Ciò ci assicurerà un risveglio in forze, per affrontare al meglio la giornata.



Stanchezza mentale? Risvegliamoci con 7 pratiche utili

Come possiamo contrastare la **stanchezza mentale**? Non riusciamo a concentrarci e ci sentiamo debilitati? Questa condizione potrebbe influire sulla nostra produttività, sul lavoro e sulla sfera personale. Vediamo come recuperare energie mentali e vitalità.

Il nostro cervello si sente stanco: di cosa parliamo?

Quando siamo coinvolti da un **insieme di compiti cognitivi da svolgere**, spesso in un tempo limitato e con scadenze da rispettare, lo stress prende il sopravvento, annebbiando la nostra lucidità. Non sottovalutiamo il **dispendio di energie mentali** che i numerosi impegni quotidiani ci impongono. La **stanchezza mentale** “agisce” in due direzioni:

- **comporta un calo della capacità della memoria di lavoro.** È quella parte della memoria che si occupa di gestire e organizzare le informazioni importanti.
- **Induce un peggioramento delle nostre abilità mentali**, rallentandole.

Ciò si traduce spesso in un calo delle nostre motivazioni personali. Catti-



vo umore, tristezza e sintomi di affaticamento fisico possono accompagnare la sensazione di affaticamento mentale.

Calo di energia mentale, quali condizioni correlate?

La vita frenetica è un fattore di stress per il nostro cervello, così come l'eccesso di stimoli e il cosiddetto *multitasking*. Infatti la nostra mente non nasce per svolgere più compiti allo stesso tempo. Vediamo quali condizioni possono farci andare in tilt:

- **insonnia.** Il cambiamento del ciclo sonno-veglia incide molto sulle nostre prestazioni mentali.
- **Calo di concentrazione.** La difficoltà a mantenere un adeguato livello di concentrazione per lunghi periodi può indicare che il cervello fatica a processare nuove informazioni.
- **Ansia.** La **stanchezza mentale** è spesso associata ad ansia e sbalzi di umore. Ciò può condurre all'assenza di motivazione e di volontà.
- **Eccessiva sensibilità emozionale.** Quando le pile del nostro cervello sono scariche diventiamo irritabili, suscettibili e vulnerabili.
- **Dieta inadeguata.** Un consumo eccessivo di *junk food*, cioè cibo-spazzatura può non rispondere al fabbisogno energetico del nostro



organismo, privandoci dei nutrienti essenziali al benessere psicofisico.

- **Disturbi psicosomatici.** Un depauperamento delle energie mentali può accompagnare disturbi psicosomatici: mal di testa, colite, gastrite, **affaticamento** e **stanchezza fisica** sono tra i più diffusi.

Come ricaricare le nostre energie mentali? Ecco 7 consigli utili

1. Non saltiamo i pasti. Seguiamo una dieta varia e bilanciata, senza saltare i pasti o privarci di importanti nutrienti: vitamine, proteine, carboidrati, grassi buoni. Avere lo stomaco vuoto significa avere il cervello vuoto: senza benzina l'automobile non cammina...

2. Colazione da re. Solo un caffè e via? Altolà, mai rinunciare al pasto più importante della giornata, che ci fornirà la prima, importante dose di energia.

3. Utilizziamo un integratore alimentare. Possiamo potenziare la nostra dieta varia ed equilibrata con 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. Pratichiamo sport. Anche una camminata di trenta minuti contribuirà ad alleggerire lo stress e ricaricarci. Dedicarci alla nostra attività preferita, poi, farà bene a umore e autostima.

5. Concediamoci il giusto riposo. Almeno 7-8 ore a notte ci garantiranno un sonno adeguato. Inoltre cerchiamo di coricarci e alzarci all'incirca sempre alla stessa ora.

6. Alleniamo il nostro cervello. Parole crociate, letture, giochi enigmistici, ma anche dedicarci a *hobby* e passioni: la nostra mente va allenata così come il nostro corpo.

7. Rilassiamoci. Specie sul lavoro, riconosciamo i nostri limiti e poniamoci obiettivi realistici da raggiungere: non siamo supereroi! La nostra mente ringrazierà.

Chiediamo consiglio al nostro medico se desideriamo approfondire la nostra condizione di **stanchezza mentale**.



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