

LEZIONE N° 2

I sintomi da NON ignorare



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O

Sintomi da non ignorare

(i principali)

Il nervo vago è il nervo più esteso del corpo umano.

Proprio per questa sua estensione può colpire a livello sintomatologico in più distretti corporei dando vita a disturbi sia di carattere fisico sia di carattere emotivo.

I 5 sintomi principali

- *Debolezza/Stanchezza*
- *Sensazione di ansia*
- *Tachicardia*
- *Difficoltà digestive*
- *Disturbi del sonno (insonnia/risvegli notturni)*



Sintomi da non ignorare

(Parte 1)

- Sei in sovrappeso da tempo?
- Assumi da tempo farmaci per disturbi come pressione alta, colesterolo elevato, asma, reflusso gastrico, dolori articolari o insonnia?
- Il tuo ciclo mestruale è irregolare?
- Hai vampate o disturbi del sonno legati alla menopausa?
- Soffri di calo del desiderio mestruale?
- Soffri della sindrome dell'intestino irritabile?
- Hai una diagnosi per fibromialgia?
- Soffri di frequenti dolori alla schiena?
- Soffri di raffreddori frequenti?
- Tendi a contrarre con facilità le influenze stagionali?



Sintomi da non ignorare

(Parte 2)

- *Soffri di frequenti dolori addominali, bruciori al petto o hai difficoltà a digerire?*
- *Assumi da tempo farmaci per disturbi come pressione alta, colesterolo elevato, asma, reflusso gastrico, dolori articolari o insonnia?*
- *Soffri di frequenti emicranie o mal di testa?*
- *I tuoi occhi sono spesso stanchi e arrossati a fine giornata?*
- *Il tuo umore è spesso pessimo?*
- *Ti ritieni una persona ansiosa?*
- *Hai da tempo difficoltà di concentrazione?*
- *Perdi frequentemente e non ricordi dove riponi oggetti come occhiali, chiavi della macchina, chiavi di casa o altro simile?*
- *Tendi a dimenticare nomi e facce delle persone?*
- *Ti svegli spesso senza energia?*



Sintomi da non ignorare

(Parte 3)

- *Ti senti spesso stanco/a al risveglio e nella prima parte della giornata?*
- *Soffri di attacchi di fame notturni?*
- *Hai spesso difficoltà a prendere decisioni?*
- *Soffri di frequente irritabilità?*
- *Effettui da tempo meno di 5000 passi al giorno?*
- *Passi meno di un'ora al giorno all'aria aperta?*
- *Svolgi spesso attività fisica intensa o pesante con regolarità dopo le ore 16.00?*
- *Passi più di un'ora sul computer, sul tuo smartphone o davanti alla TV prima di andare a letto?*
- *Hai l'abitudine di consumare bibite alcoliche (cocktail, vino o birra) dopo cena o poco prima di andare a dormire?*
- *Bevi meno di 2 litri di acqua al giorno o hai perso lo stimolo della sete?*



Sintomi da non ignorare

(Parte 4)

- *Ti senti spesso stanco/a al risveglio e nella prima parte della giornata?*
- *Soffri di attacchi di fame notturni?*
- *Hai spesso difficoltà a prendere decisioni?*
- *Soffri di frequente irritabilità?*
- *Effettui da tempo meno di 5000 passi al giorno?*
- *Passi meno di un'ora al giorno all'aria aperta?*
- *Svolgi spesso attività fisica intensa o pesante con regolarità dopo le ore 16.00?*
- *Passi più di un'ora sul computer, sul tuo smartphone o davanti alla TV prima di andare a letto?*
- *Hai l'abitudine di consumare bibite alcoliche (cocktail, vino o birra) dopo cena o poco prima di andare a dormire?*
- *Bevi meno di 2 litri di acqua al giorno o hai perso lo stimolo della sete?*



Hai risposto con SI ad almeno un terzo delle domande complete?

Sei nel posto giusto!

Continua a seguire il corso...



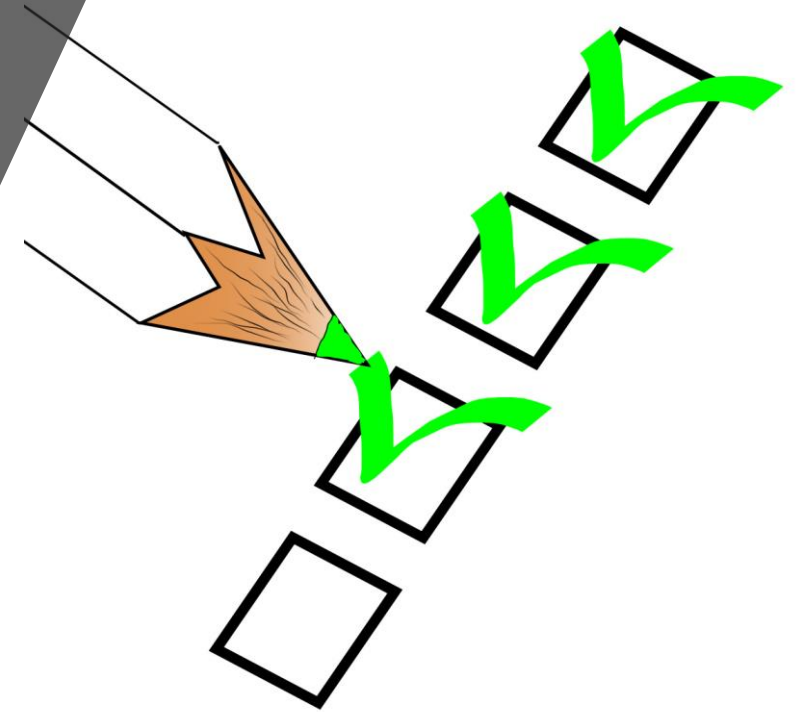
Riepilogo finale sui sintomi 'Vagali'

- A seguito della grande estensione del nervo Vago nel tuo corpo possono manifestarsi sia in forma *'fisica'* che *'psicologica'*
- Iniziano a creare adattamenti negativi sul tuo livello di benessere, sulla tua mente e sulla tua estetica se sono presenti da almeno 6-12 mesi

Cosa ti consiglio di fare ora?

Utilizza il modulo allegato a questa lezione e annota tutte le risposte positive che ti rispecchiano in questo momento della tua vita!

'Ripeti poi il test ogni 30 giorni dopo aver messo in pratica le strategie che troverai qui in Vago Lifestyle'



Ti aspetto nella prossima lezione!



Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sar  a tuo rischio o pericolo!”.



Danilo Dell'Armi, D.O