

VAGOLIFESTYLE

IL CORSO ITALIANO SUL NERVO VAGO

PROTOCOLLO
D'ASSALTO

N°1

**VINCI LA STANCHEZZA
DEL MATTINO**

COSA FARE LA MATTINA?

Ecco 7 consigli per darti la carica



Svegliarsi la mattina è forse il momento più importante della giornata; anzi è senza dubbio uno dei momenti che possono influenzare maggiormente il tuo stato d'animo, il tuo livello di energia, la tua determinazione e i risultati che porterai a casa a fine giornata.

Se vuoi alzarti dal letto al mattino con la giusta carica di energia, e non soffrire di sonnolenza durante il giorno, segui questi 7 consigli per eliminare la sonnolenza del mattino:

1. **Spalanca la finestra quando ti alzi:** venendo svegliato dalla luce naturale, il tuo corpo attiverà il tuo orologio biologico maestro (il master clock) che è influenzato dalla luce solare. Questo dirà al tuo corpo che è ora di attivarsi.
2. **Fissa la sveglia sempre alla stessa ora** (se riesci l'orario giusto è tra le 6.00 e le ore 8.00), anche nel fine settimana: così il tuo OROLOGIO BIOLOGICO si adatterà automaticamente, evitandoti risvegli traumatici.

3. **Bevi un bel bicchiere d'acqua fredda al risveglio:** le basse temperature danno la carica mentre quelle calde tendono a farti rilassare.
4. **Fai una doccia:** inizia con l'acqua calda, per rilassare il tuo corpo, e finisci con pochi secondi di acqua fredda, in modo da riattivare il tuo corpo in maniera efficace. Nel tempo aumenta il tempo di durata dell'esposizione all'acqua fredda.
5. **Svolgi attività fisica:** bastano anche solo 6 minuti. Di solito, soprattutto se sei una donna, consiglio alle mie clienti di svolgere questa mini routine che permette di dare al tuo corpo il giusto segnale di avviamento:
 - *Effettua 30'' di **Lady Push Up** come indicato in questo tutorial => <https://youtu.be/-N1e6oNvJM> (*Clicca sul link per vederlo*) subito seguito senza riposo da 30'' di **Air Squat** come indicato in questo tutorial al minuto 1'33'' => <https://youtu.be/7CUa4tsgjKg> (*Clicca sul link per vederlo*).*
 - *Riposa per 1'00''*
 - *Ripeti poi di nuovo tutta la sequenza (1' di attività + 1' minuto di riposo per un massimo di 6 minuti).*
6. **Fai una colazione abbondante, il pasto più importante della giornata:** dopo molte ore di digiuno il tuo corpo ha necessità di sentire il cibo per dare il segnale di start ai tuoi organi e per farti fare il pieno di energia. Per seguire ciò che la nostra evoluzione ci ha insegnato è buona cosa fare colazione dopo aver svolto attività fisica.
7. **Dormi su un materasso di qualità:** se dormi su materasso vecchio o non ergonomico, dormirai male e ti sveglierai con un senso di stanchezza, che ti accompagnerà per tutta la giornata. Svolgere le varie attività che ti ho indicato possono tornarti utili ma se la notte fai fatica a dormire a causa di un riposo poco ristoratore dovuto ad un materasso scadente difficilmente avrai forza e testa per impegnarti in ciò che ti ho consigliato.

Metti in pratica questi suggerimenti unendoli a quanto hai appreso nel corso Vago Lifestyle e vedrai che i tuoi livelli di energia torneranno la mattina a farti visita.

Ciao

Danilo

Per ulteriori chiarimenti apri un post nel gruppo di assistenza **Nervo Vago Italia** cliccando subito qui in basso. ***Evita per cortesia di scrivermi in privato attraverso la mia chat di Facebook.***



