



SALUTE E RIPOSO GRAZIE A UNA BUONA POSTURA

*Tutti i trucchi per fare
sogni d'oro*

SALUTE E RIPOSO GRAZIE A UNA BUONA POSTURA



La postura spesso non corretta, un lavoro molto sedentario e una vita stressata possono influire negativamente sia sulla nostra quotidianità che sul nostro riposo notturno.

L'insorgere di questi problemi va affrontato tempestivamente per non far trasformare un disturbo in una malattia cronica.

Per questo è importante ritagliarsi momenti di relax in cui mente e corpo si liberino dal peso della giornata e si rigenerino.

É dimostrato scientificamente che **il sonno rappresenta proprio un momento fondamentale di pausa e rigenerazione**, in cui si attivano una serie di funzioni vitali fondamentali per il mantenimento del benessere.

Dormire male, infatti, porta conseguenze che vanno a invalidare la nostra qualità di vita come **affaticamento, difficoltà di concentrazione, irascibilità, perdita di memoria e mal di testa.**

Nella maggior parte dei casi l'insonnia è dovuta a una condizione di ansia e stress, causate spesso da troppi pensieri che affollano la mente.

SALUTE E RIPOSO GRAZIE A UNA BUONA POSTURA



Checklist delle buone abitudini

Ecco qualche consiglio per modificare la tua routine giornaliera e mitigare l'ansia e lo stress:

■ In ufficio siediti alla fine della sedia, mantenendo la schiena dritta e le spalle indietro.

■ Se stai spesso in piedi, tieni le spalle indietro e rilassate, bilancia il peso su entrambi i piedi che dovrebbero essere leggermente divaricati, mantenendo la stessa larghezza delle spalle, con le punte un pò verso l'esterno.

■ Cerca di evitare la stessa posizione da seduto per più di 30 minuti, sgranchisciti e fai una piccola pausa

■ Regola l'altezza della poltrona e la postazione di lavoro.

■ Evita torsioni da seduto per recuperare gli oggetti lontani.

■ Metti in lista le cose che hai da fare il giorno seguente e non pensarci più fino a domani.

■ Mezz'ora prima di dormire spegni tutti gli schermi dei dispositivi elettronici

■ Rilassati con un po di yoga o meditazione

■ Svegliati e vai a dormire sempre agli stessi orari

■ Evita di bere bevande alcoliche o con caffeina nelle ore serali

■ Rilassa gli occhi leggendo un buon libro

E prima di dormire...



Ecco alcune bevande calde che siamo abituati a bere prima di andare a dormire! Ma quali di queste favoriscono davvero un buon riposo?

CIOCCOLATA CALDA: Alcuni tipi di cioccolata calda sono più adatti di altri, sicuramente la scelta migliore è quella fondente perché il suo maggiore contenuto in cacao la rende meno calorica e meno stimolante

- **Fa bene alla salute delle arterie e della circolazione:** grazie alla presenza di flavonoidi nel cacao, una tazza di cioccolata calda riduce il rischio cardiovascolare ed abbassa la pressione del sangue;
- **Migliora la memoria:** sorseggiare una tazza di cioccolata calda prima di andare a dormire aiuta a migliorare la memoria. Inoltre, secondo uno studio del Columbia University Medical Centre, negli USA, il cacao presenta sostanze utili a stimolare attività cerebrali contro l'insorgere di malattie neurodegenerative.

SALUTE E RIPOSO GRAZIE A UNA BUONA POSTURA



LATTE: Un bicchiere di latte è senza dubbio molto appagante, ma non fa così bene prima di dormire. È stato dimostrato, infatti, che il latte contiene delle **sostanze** (caseo-morfine) che **potrebbero influire sui disturbi del ciclo sonno-veglia**.

CAMOMILLA: la **bevanda serale per eccellenza**, ma il suo effetto benefico diminuisce con l'aumentare del tempo di infusione. Infatti, superati i 4-5 minuti la camomilla rilascia anche principi attivi eccitanti, rendendo controproducente la sua assunzione per favorire il sonno.

TISANA ALLA MELISSA: La melissa **se assunta in dosi modiche non ha effetti collaterali**, ma a dosaggi più alti (quindi sopra a 1 cucchiaino di foglie di melissa essiccate per ogni tazza da 250 ml di acqua calda), ha blandi effetti ansiogeni ed eccitanti.

SALUTE E RIPOSO GRAZIE A UNA BUONA POSTURA

FirSystem® benessere ogni giorno.



La tecnologia del benessere FirSystem® è **priva di controindicazioni** ed effetti collaterali. Ti aiuta a scoprire come stare bene e migliora la tua quotidianità, utilizzando ciò che è dentro di te: acqua ed energia.

La nostra **fibra innovativa** aiuta ad alleviare diversi tipi di dolori e a prenderti cura di te ogni giorno e ogni notte, grazie a dispositivi dedicati al benessere per tutte le ore della giornata.

Utilizzare la tecnologia FirSystem® mentre dormi ti permetterà non solo di trasformare momenti di relax in vere e proprie terapie per il tuo corpo, ma anche di avere un risveglio più reattivo e vitale.

SALUTE E RIPOSO GRAZIE A UNA BUONA POSTURA

Grazie!

Speriamo che tu abbia trovato utili i nostri consigli. Le nostre guide rappresentano piccoli suggerimenti che possono aiutare a migliorare la qualità della vita. Crediamo nel valore della Scienza e della Ricerca, i nostri dispositivi medici sono un valido alleato della Salute, ma non vogliono sostituire il valore della medicina. I nostri consulenti sono a tua disposizione per consigliarti la migliore soluzione per cominciare la tua esperienza di benessere con FirSystem®



 **055 871 9326**
NUMERO VERDE