

FIT & WELLNESS DI LUCA LA CAPRIA

LA MENTE A MILLE, IL CORPO IN STASI

Il metodo dopaminergico per allenarsi e stare bene quando odi la noia e le regole rigide

Guida Strategica Gratuita | Volume 3

La Verità sul tuo Cervello – Le regole rigide non fanno per te

Se ogni singola volta che provi a seguire una dieta prestampata o una scheda di allenamento ripetitiva finisci inevitabilmente per mollare dopo pochissimi giorni, voglio che tu faccia un bel respiro profondo e ti liberi immediatamente da ogni senso di colpa. **Non sei pigra, non ti manca la forza di volontà e non sei affatto sbagliata.**

Molto semplicemente, il tuo cervello ha un funzionamento biochimico unico legato all'**ADHD (Deficit di Attenzione e Iperattività)**. I metodi tradizionali del fitness sono purtroppo progettati per cervelli neurotipici, che traggono conforto dalla ripetitività. Per te, invece, la noia rappresenta un vero e proprio blocco biologico insuperabile.

Se un percorso non stimola attivamente la tua curiosità e la tua energia, il tuo livello di motivazione crolla a zero per ragioni neurologiche. In questa guida scoprirai il Metodo Dopaminergico: come trasformare il benessere in un percorso stimolante, flessibile e totalmente a prova di noia.

Il Triangolo Fragile – Over 45, Menopausa e ADHD

Quando una donna con ADHD supera la soglia biologica dei 45 anni, si trova ad affrontare una sfida neuro-ormonale molto specifica. Con l'avvicinarsi della menopausa, i livelli di estrogeni scendono drasticamente. Devi sapere che gli estrogeni sono i principali co-fattori nella produzione e ricezione della **dopamina**, ovvero il neurotrasmettitore che gestisce l'attenzione, la motivazione e il senso di gratificazione.

Per il tuo cervello ADHD, questo calo ormonale significa una cosa precisa: la "nebbia mentale" aumenta, le energie oscillano continuamente durante la giornata e l'umore subisce forti sbalzi.

Inoltre, per compensare questa improvvisa e frustrante mancanza di dopamina, il cervello cerca gratificazioni chimiche immediate attraverso il cibo, scatenando improvvisi attacchi di **fame chimica e nervosa**, specialmente nel tardo pomeriggio verso i carboidrati semplici. Capire questo meccanismo biologico è l'unico modo per disinnescarlo senza colpevolizzarsi.

Il Nutrimento Dopaminergico e l'Allenamento Fluttuante

Per gestire l'alimentazione con un cervello ADHD dobbiamo eliminare radicalmente qualsiasi calcolo matematico o restrizione rigida che ti farebbe sentire in gabbia. La strategia vincente si basa su due pilastri pratici:

1. Proteine stabili ad ogni pasto: Inserisci fonti proteiche reali (uova, pesce, carni magre, legumi) ogni volta che mangi. Contengono gli amminoacidi necessari per fabbricare la dopamina, stabilizzando l'umore ed evitando la fame nervosa tardiva.

2. Semplifica l'organizzazione visiva: Riduci la fatica decisionale tenendo in casa cibi sani che richiedono zero passaggi o preparazioni complesse. Più la scelta è immediata e visiva, più sarà facile per il tuo cervello compierla.

Sul fronte del movimento, se ti proponessi una scheda con movimenti sempre uguali per settimane, il tuo cervello si spegnerebbe al secondo esercizio. Utilizziamo invece sessioni brevi di 20 minuti strutturate a "blocchi fluttuanti di stimolo", dove cambiamo tipologia di movimento ogni 5 minuti per mantenere alta la curiosità neuronale.

La Strategia Anti-Fallimento & Il tuo nuovo inizio

Nel mio metodo di lavoro orientato alle neurodivergenze, **il concetto di "fallimento" o di "giorno saltato" semplicemente non esiste**. Le tue giornate e le tue energie fluttuano in modo del tutto naturale. Se un giorno la tua mente è troppo caotica o sei sfinita e salti l'allenamento, non hai rovinato assolutamente nulla.

Il giorno successivo si resetta tutto e si riparte con un piccolo stimolo nuovo e piacevole. La chiave del successo a lungo termine risiede nella flessibilità totale: dobbiamo adattare il percorso alle tue giornate creative, e mai il contrario.

Smetti di forzarti dentro schemi rigidi che non ti appartengono e che ti fanno sentire inadeguata.

Il tuo cervello è una Ferrari: impariamo a guidarla insieme

Le tabelle standard prestampate e gli algoritmi non terranno mai conto della tua complessità neuro-ormonale. Se vuoi costruire un protocollo a 360 gradi che rispetti la tua unicità, visita il mio sito e prenota la tua consulenza. Creeremo una strategia Fit & Wellness su misura per te.