

GUIDA STRATEGICA · 04

THERMAL RESILIENCE

Reset del Caldo

Come dominare la tua biologia quando la temperatura sale.

A cura di

Luca La Capria

Personal Trainer · Preparatore Atletico · Consulente Alimentare

INIZIAMO

Quando la temperatura supera i 30°C, il tuo sistema nervoso entra automaticamente in modalità **risparmio energetico**. Il corpo devia il flusso sanguigno verso la pelle per termoregolarsi, togliendo risorse cruciali ai muscoli e, soprattutto, al cervello.

Questo processo biologico causa **nebbia mentale**, **calo della dopamina** e un aumento dello stress sistemico (cortisolo).

Per mantenere una **lucidità decisionale costante** ed evitare il crollo verticale pomeridiano, è necessario applicare i tre protocolli di reset del Metodo Fit & Wellness.

I 3 PROTOCOLLI

01 - Idratazione Elettrolitica

Bere sola acqua non basta. Servono elettroliti (sodio, potassio, magnesio) per mantenere attivi i segnali neurali e la contrazione muscolare.

02 - Core Reset

Raffreddare i punti chiave del corpo (polso, collo, caviglie) per abbassare la temperatura interna e resettare istantaneamente la percezione di fatica.

03 - Recupero Neurale (NSDR)

Utilizzare il *Non-Sleep Deep Rest* per svuotare la cache mentale senza incorrere nello stordimento tipico dei riposi tradizionali.

OPERATIVO

Segui questi passaggi per gestire le giornate di caldo estremo e proteggere la tua produttività.

■ Idratazione Intelligente

OGNI 2 ORE

- Prepara 2 bicchieri d'acqua.
- Aggiungi elettroliti: sodio, potassio, magnesio.

Obiettivo: mantenere i segnali neurali veloci e i muscoli reattivi.

■ Core Reset

AL PRIMO SEGNALE DI FATICA

- Individua i punti critici: polsi, collo, caviglie.
- Passa acqua fredda su queste aree per 2 minuti.

Obiettivo: abbassare la temperatura del "motore" e azzerare la stanchezza.

■ Recupero Neurale (NSDR)

1 SESSIONE AL POMERIGGIO

- Trova un ambiente in penombra.
- Dedica 10 minuti al riposo profondo senza sonno (NSDR).

Obiettivo: pulire la cache del cervello ed eliminare lo stress termico accumulato.

Vuoi un protocollo costruito sul tuo profilo?

Prenota una consulenza strategica gratuita. Insieme valutiamo obiettivi, tempo a disposizione e situazione di partenza per progettare il Metodo Fit & Wellness più adatto a te.

WhatsApp · [+39 351 952 0592](tel:+393519520592)

Email · fit.wellness2021@gmail.com

Calendly · calendly.com/fit-wellness2021/30min

© Fit & Wellness di Luca La Capria · Genova, Italia · Tutti i diritti riservati. Questo documento è distribuito a titolo informativo e non sostituisce il parere di medici, fisioterapisti o specialisti.