



*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*

## **Lezione n° 13**

*Nervo Vago ed Attività Fisica*

## Premessa sull'attività fisica

Ci hanno sempre detto che l'importante è fare attività fisica, indipendentemente dall'orario in cui si svolge.

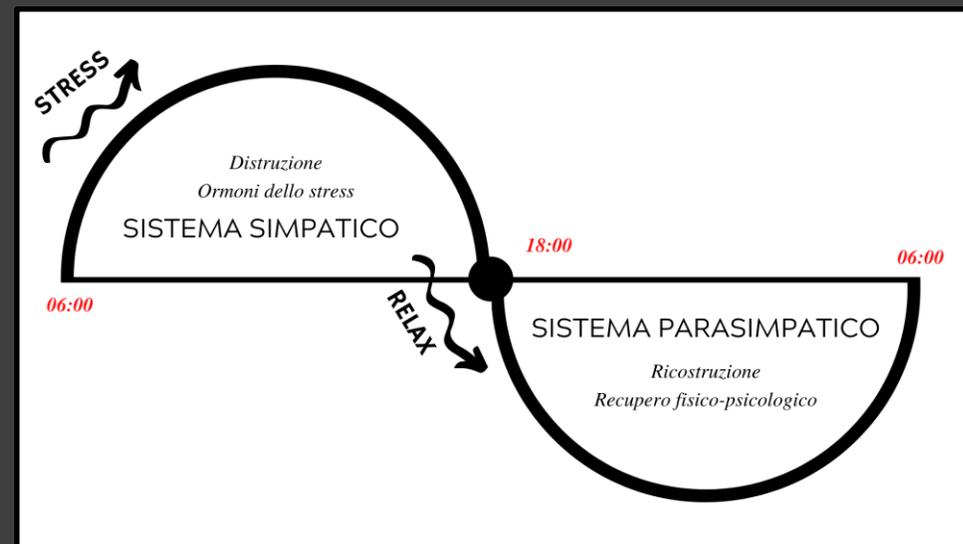
**Errato!**

*'L'attività fisica deve seguire le fasi di attivazione/spegnimento del tuo sistema nervoso'*



# Richiamo al tuo SNA ( lez. 4 )

Di cosa ti ho parlato nella  
lezione 4?



# Richiamo al tuo SNA ( lez. 4 )

Di cosa ti ho parlato nella  
lezione 4?



## Cosa c'entra questo con l'attività fisica?

Le attività che implicano impegno importante dal punto di vista fisico e mentale devono essere svolte nella fascia oraria in cui il tuo corpo è maggiormente predisposto all'attivazione nervosa!

- *Mattina presto*
- *Metà Mattina*
- *Pranzo/Primo Pomeriggio*

## Come gestire le differenti attività?

*Distruzione  
ormoni dello stress*

SISTEMA SIMPATICO

18:00

RELAX

SISTEMA PARASIMPATICO

*Ricostruzione  
Recupero fisico*

La mattina o massimo fino al primo pomeriggio puoi allenarti 'pesantemente' con gradualità decrescente in base all'orario scelto.

La sera sono preferibili attività a basso 'impegno' fisico e mentale come una camminata a frequenze cardiache ridotte e esercizi respiratori per il 'Vago'.

## Cosa accade se mi alleno di sera?



Interrompi l'avvio della fase di ricostruzione e di recupero del tuo organismo e richiedi energia aggiuntiva che ti viene fornita dal tuo sistema simpatico (allerta +).

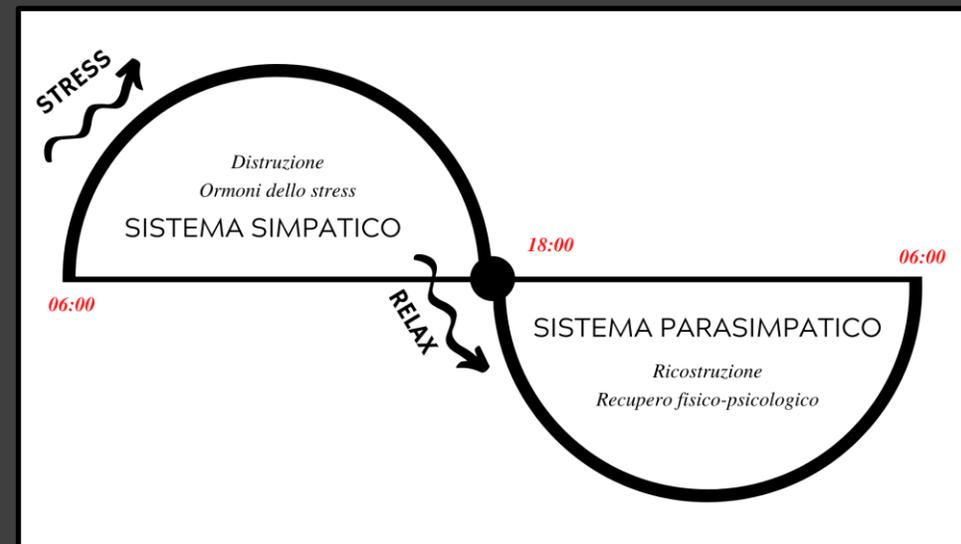


## Effetti negativi dell'attività serale

- Disturbi del sonno
- Stanchezza al risveglio
- Eccessiva irritabilità
- Incapacità a rilassarsi
- Immunosoppressione
- Inestetismi ( Tono - e Ritenzione + ) per aumento del cortisolo serale

*'L'eccessivo impegno serale cronico sbilancia il tuo sistema nervoso autonomo e 'spegne' il Vago'*

# Riepilogo su attività fisica e nervo Vago



- *Maggiore impegno fisico la mattina*
- *Minore la sera*
- *L'attività fisica deve seguire le fasi di attivazione/spegnimento del tuo sistema nervoso.*



*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*

**Ti aspetto nella prossima lezione!**