



*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*

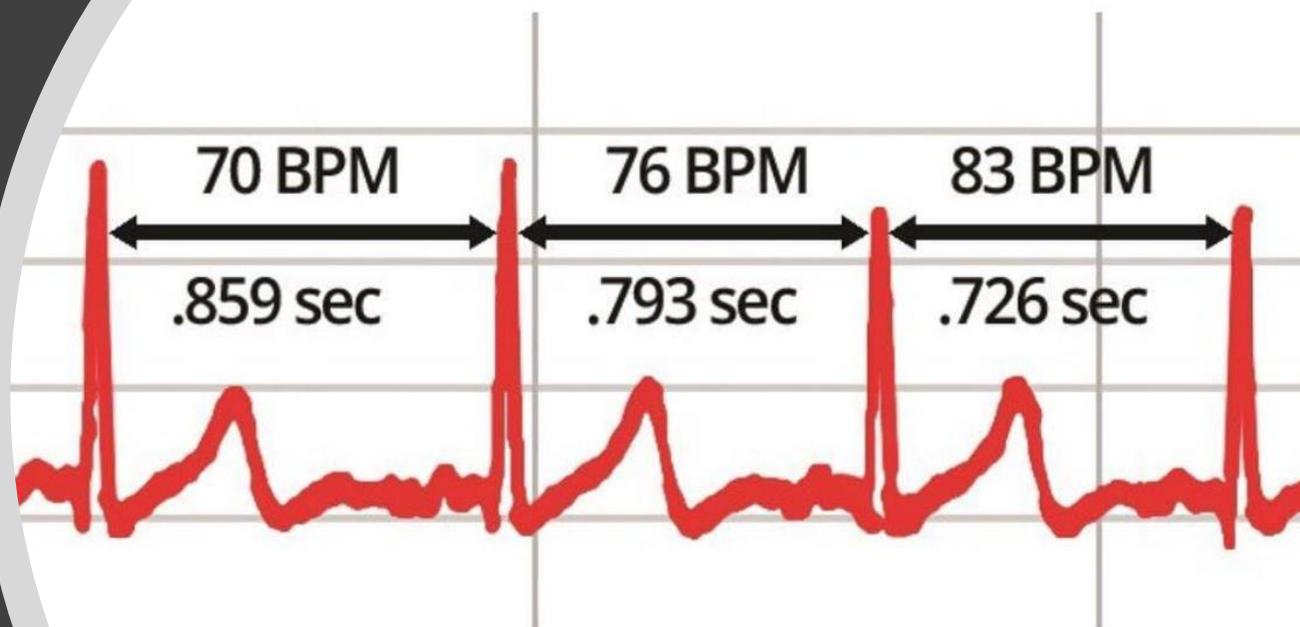
## **Lezione n° 16**

*Sprigiona i poteri del tuo nervo Vago:  
le istruzioni definitive*

# Riepilogo Finale

- *Lez.1: Vago Fundamentals*
- *Lez.2: I Sintomi 'Vagali'*
- *Lez.3: Il Viaggio del Nervo Vago*
- *Lez.4: Nervi a fior di Pelle e Sna*
- *Lez.5: Il Cortisolo*
- *Lez.6: Boom, Boom e Hrv*
- *Lez.7: Misurare il Nervo Vago*
- *Lez.8: Facciamo il punto*

What is heart rate variability (HRV)?



# Riepilogo Finale

- *Lez.9: Insonnia e Nervo Vago*
- *Lez.10: Respiro e Nervo Vago*
- *Lez.11: La Teoria del Freddo*
- *Lez.12: Il Digiuno Intermittente*
- *Lez.13: Nervo Vago e Attività Fisica*
- *Lez.14: Le Tecniche Respiratorie*
- *Lez.15: Altre Tecniche 'Vagali'*



# ***COSA FARE ORA PER RIATTIVARE I SUPER POTERI DEL TUO NERVO VAGO?***

*Lezione n°16: le istruzioni definitive*

# *STEP N°1: dove sei?*

- *Autovalutazione ( Lez.2 e Lez.7 )*
- *Hrv ( Welltory, Corsense o Kyto ) e Sintomi*
- *Annota tutto in una cartellina ( Stampa i Test e i Moduli di Autovalutazione )*
- *Ripeti di nuovo tutti i test ogni 3-4 settimane ( non prima ) e valuta cosa è cambiato, sia in peggio che in meglio*

# *STEP N°2: come dormi?*

- *Valuta la presenza da almeno 6-12 mesi di disturbi del sonno ( Lez.9 )*
- *Stanchezza al Risveglio + Difficoltà a Carburare fino a pranzo*
- *Variazioni Umorali improvvise senza motivo + Ansia*
- *Cause dei disturbi del sonno? Cibo ( eccesso calorico serale ), abitudini ( es. attività fisica serale intensa e/o impegno mentale eccessivo serale ) che tendono a disturbare l'attivazione serale di Vago e Parasimpatico*

# ***STEP N°3: Sfrutta il favore delle tenebre***

*- Il tuo 'programma' di riattivazione e di stimolazione vagale dovrà iniziare dalla sera ( alimentazione, attività fisica e respirazione 'rilassante' )*

# ***STEP N°4: cosa fare la sera?***

- **Salta la Cena** ( fai l'ultimo pasto alle ore 16.00 come indicato nella lezione 12 sul digiuno intermittente o verdure se non riesci all'inizio )*
- **Fai una doccia calda** di almeno 5 minuti poco prima di andare a letto*
- **Respira**, scegliendo uno degli esercizi di respirazione indicati nella lezione 14 ( no tecnica 6-0-2-0 perché eccita il sistema nervoso )*
- **Evita di allenarti la sera in maniera pesante e di utilizzare dispositivi elettronici luminosi per NON disturbare il tuo sonno notturno**  
( Vago + )*

# STEP N°5: 3 esempi di digiuno intermittente

## DIGIUNO INTERMITTENTE 16:8 Circadiano ( ore 8:00-16:00 ) Esempio 1

Ore 8.00 <b>COLAZIONE</b>	Pane di Kamut + Miele 1 Banana + 3/4 Datteri 3 Uova
Ore 10.00 <b>SPUNTINO</b>	1 Kiwi 1 Manciate di Noci
Ore 13.00 <b>PRANZO</b> ( Inversione dei Pasti )	Fagiolini Salmone Patate Americane
Entro le ore 16.00 <b>SPUNTINO</b>	1 manciata di Pistacchi Spinaci Arrosto di Tacchino
<b>CENA</b>	<b>DIGIUNO</b>

NERVO VAGO ITALIA

## DIGIUNO INTERMITTENTE 16:8 Circadiano ( ore 8:00-16:00 ) Esempio 2

Ore 8.00 <b>COLAZIONE</b>	Pane senza Glutine ( no mais ) + Miele 1 Kiwi+ 3/4 Fichi Secchi 3/4 Fette di Tacchino Affettato
Ore 10.00 <b>SPUNTINO</b>	1 Pera 1 Manciate di Pinoli
Ore 13.00 <b>PRANZO</b> ( Inversione dei Pasti )	Zucchine Pollo ( Petto o alta Parte ) Patate Classiche
Entro le ore 16.00 <b>SPUNTINO</b>	1 manciata di Nocciole Bieta Arrosto di Pollo
<b>CENA</b>	<b>DIGIUNO</b>

NERVO VAGO ITALIA

## DIGIUNO INTERMITTENTE 16:8 Circadiano ( ore 8:00-16:00 ) Esempio 3

Ore 8.00 <b>COLAZIONE</b>	Pane Integrale + Marmellata Melone + 1 Pugno di Uva Passa 3/4 Fette di Pollo Affettato
Ore 10.00 <b>SPUNTINO</b>	1 coppetta di Mirtilli 1 Manciate Noci di Macadamia
Ore 13.00 <b>PRANZO</b> ( Inversione dei Pasti )	Peperoni Carne di Manzo Riso Basmati
Entro le ore 16.00 <b>SPUNTINO</b>	1 manciata di Noci Brasiliane Asparagi Merluzzo
<b>CENA</b>	<b>DIGIUNO</b>

NERVO VAGO ITALIA

# ***STEP N°5 bis: attenzione all'istamina!***

***Scarica la lista allegata!***

# *STEP N°6: Quanta acqua bere?*

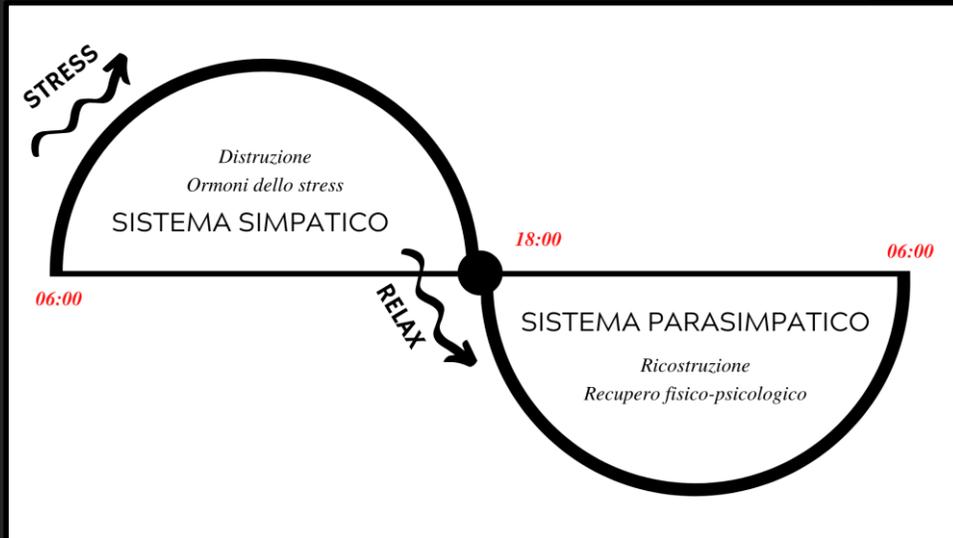
*Moltiplica il tuo peso x 0,035/0,040*

*Es: 81 x 0,035/0,040 = tra i 2,85/3,32 Litri circa al  
giorno ( esclusa attività fisica )*

# *STEP N°7: Attività Fisica*

- *La sera: attività fisica rilassante ( passeggiate senza 'fiatone' o esercizi di rilassamento ); no corsi di gruppo ( Zumba, Gag etc ), corsa e sessioni in palestra 'pesanti' per non disturbare il sonno notturno e inibire l'attivazione del sistema parasimpatico, regolato dal nervo Vago.*
- *La mattina/primo pomeriggio: inserisci le tua sessioni di attività fisica intensa in questa fascia oraria ( lezione 13 ).*

# STEP N°7 Bis: No Attività Fisica/Mentale serale!



# *STEP N°8: Cosa fare la mattina?*

- *Fai attività intensa ( bastano anche solo 5-10' ),*
- *Esponiti al freddo ( inclusa doccia ) per dare l'input di avviamento al tuo sistema nervoso soprattutto se in questa fascia oraria NON hai energie.*

*'Nel tempo questa massima attivazione mattutina porterà il tuo corpo ad autoregolarsi e a 'spegnersi' prima nelle ore di buio facilitando il tuo addormentamento notturno che è facilitato, se il tuo corpo rispetta i naturali bioritmi, dal nervo Vago'*

# Riepilogo Finale

- **Step 1:** Autovalutazione
- **Step 2:** Come dormi?
- **Step 3:** Il Favore delle Tenebre
- **Step 4:** Cosa fare la sera?
- **Step 5:** Digiuno Intermittente e Istamina
- **Lez.6:** Quanta acqua bere?
- **Lez.7:** Attività Fisica
- **Lez.8:** Cosa fare la Mattina?



# VAGUS NERVE



**THIS IS  
THE  
END!**



*Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma.*

*Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.*



*Danilo Dell'Armi, D.O*