

EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"

Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
Tel. 06.96699010 - Fax 06.96006887
C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:
Virginio Mattoccia

Responsabili
Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandrini
Remo Del Ferraro
Enrico Mattoccia

Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
il 30 Luglio 2013

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl
Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)
Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

LA VACANZA DEL BENESSERE

Salutiamo con piacere la dott.ssa Nicoletta Agozzino che con questo articolo inizia la sua collaborazione con il nostro mensile. E' una psicologa ad approccio cognitivo-comportamentale e ci darà consigli seri, pratici, scientificamente sicuri.

E' estate finalmente, il periodo dell'anno che per la maggior parte delle persone significa "vacanza"; sempre più spesso però si ritorna ancora più stanchi e stressati. Come mai? Cosa succede? In vacanza infatti si portano in valigia la solita frenesia e tanti obiettivi da realizzare, magari programmando tutto al dettaglio con una tabella di marcia. Il risultato: una ripetizione della solita routine dove c'è poco spazio per rigenerarsi. La vacanza invece può essere un'ottima opportunità per trovare nuovo benessere, a patto di seguire alcune semplici linee guida.

1) *Stop.* La vacanza come sospensione delle normali attività quotidiane. Gli studi neuropsicologici dimostrano che il cervello ha bisogno di sospendere le attività consuete perché così possono attivarsi nuove connessioni. La vacanza può offrire tale opportunità attraverso una pausa dagli schemi abituali e creare uno spazio nuovo in cui ricaricarsi. La vacanza è un'opportunità per sospendere, fermarsi, rallentare.

2) *Riposo.* In vacanza si possono recuperare le energie fisiche e mentali spese durante l'anno. E' importante non sottovalutare l'affaticamento accumulato: una corretta igiene del sonno porta in tal senso benefici immediati. Sebbene in estate si tenda ad andare a letto più tardi, è bene riposare ogni notte almeno 7-8 ore evitando troppi eccessi.

3) *Attività fisica.* Essa è una fonte di elevato benessere sia per il corpo sia per la mente; la stagione estiva offre la possibilità di praticare molti sport all'aria aperta, anche per chi non ama solitamente luoghi strutturati come le palestre. L'attività fisica, anche moderata, non va esclusa dagli impegni abituali perché consente il rilascio spontaneo di endorfine cioè ormoni capaci di produrre molti effetti positivi sull'organismo: rilassamento, energia, ottimismo.

4) *Alimentazione.* In vacanza si tende spesso a cambiare completamente l'alimentazione o ad esagerare con particolari cibi; il risultato è una dieta non equilibrata che può creare fastidiosi problemi. Benissimo gustare i piatti preferiti e concedersi gratificazioni culinarie, ma facendo attenzione agli eccessi che danneggiano la propria salute.

5) *Gratificazioni.* E' importante ritagliare uno spazio in cui regalare a se stessi ciò che piace e fa stare bene; ben vengano quindi premi o piccoli piaceri personali perché rigenerano e fanno sentire soddisfatti, solo così è possibile ricaricarsi pienamente.

6) *"Qui ed ora" con flessibilità.* Il vero benessere risiede nel presente, in ciò che vivo e sperimento ora: assaporo ciò che ho e ne traggio piacere attraverso un atteggiamento di apertura. Meglio evitare allora programmi troppo fissi o rigidi, è bene invece lasciare spazio all'improvvisazione facendosi guidare anche da interessi che nascono sul momento.

La valigia del benessere è pronta sia per un luogo lontano sia per un luogo vicino, o addirittura lo stesso di sempre.

Dott.ssa Nicoletta Agozzino

GIOIELLERIA

Villa

OROLOGERIA - ARGENTERIA

Sede Storica dal 1956

CORSO DELLA REPUBBLICA, 13 - VELLETRI (RM)
TEL./FAX 06.9630383



www.gioielleriavilla1956.it