

Sonno e Ritmi Circadiani

Allineare sonno, biologia e performance per sostenere risultati elevati nel tempo

IL PAIN POINT

Nei ruoli apicali il sonno è spesso sacrificato, per mancanza di tempo, per **disallineamento dei ritmi biologici**, per iperattivazione del sistema nervoso e per stress cronico. Il risultato è dormire meno e **dormire peggio**: difficoltà di addormentamento, risvegli notturni, sonno poco ristoratore. Un sonno inefficiente compromette pesantemente **energia e vigilanza diurna, lucidità decisionale, resilienza allo stress e salute metabolica**, accelerando i processi di invecchiamento biologico e riducendo la performance nel medio-lungo periodo.

OBIETTIVO

Misurare, comprendere e riallineare i meccanismi biologici che regolano il sonno intervenendo sulle cause profonde della sua alterazione. Non si tratta di "dormire di più", ma soprattutto di **ripristinare un sonno realmente ristoratore** e una corretta sincronizzazione circadiana, fondamentali per sostenere alte performance cognitive, recupero e benessere complessivo.

PROGRAMMA

Percorso strutturato e personalizzato, articolato in 4 fasi progressive:

- 01 **Misurazione di qualità del sonno e performance circadiana** — valutazione degli indicatori specifici attraverso test clinici e funzionali (12 biomarcatori), per individuare criticità legate a frammentazione del sonno, vigilanza diurna, stress e ritmi biologici.
- 02 **Piano individuale data-based** — restituzione one-to-one dei test, analisi dei risultati ed elaborazione del Piano d'Azione individuale. Il piano integra interventi mirati su ritmi circadiani, nutrizione funzionale, esposizione alla luce, sonno e recupero, con obiettivi misurabili e sostenibili.
- 03 **Coaching e strategie avanzate** — sessioni dedicate e masterclass di approfondimento per apprendere strategie di medicina sistemica e biohacking applicato al sonno, con focus su regolazione del sistema nervoso e ottimizzazione della vigilanza diurna.
- 04 **Implementazione e monitoraggio** — applicazione delle strategie attraverso routine personalizzate e verifica dell'efficacia nel tempo, per consolidare un sonno ristoratore e prevenire ricadute legate a stress e carichi lavorativi elevati.



🎯 BENEFICI ATTESI

- + Lucidità
- + Energia
- + Resilienza

FORMAT

- 📄 Percorso individuale
- 🕒 10 o 20 pp per Percorso
- 📍 Onsite / online
- 🕒 3,5 ore impegno individuale
- 📅 70 gg durata progetto

Tematiche: actigrafo · addormentamento · apnee notturne · attentività diurna · biohacking avanzato · medicina funzionale · melatonina · neuroscienze · ritmi circadiani · sonno · stress · vigilanza diurna · WASO