

Energy Leakage

Individuare e correggere le dispersioni energetiche che limitano la performance

IL PAIN POINT

Nei contesti ad alta responsabilità, il calo di energia fisica e mentale è spesso multi-causa. Disperdiamo **la nostra energia in modo continuo e silenzioso** a causa di squilibri metabolici, stress cronico (il cervello, da solo, brucia il 20% della nostra energia totale), sonno inefficiente, infiammazione di basso grado e ritmi di vita non allineati. Questa dispersione energetica spesso non si manifesta come stanchezza evidente, ma come riduzione progressiva della capacità di concentrazione, lucidità decisionale e resilienza, con un impatto diretto sulla performance nel medio-lungo periodo.

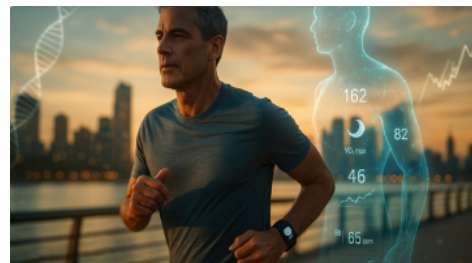
OBIETTIVO

Misurare, comprendere e ridurre le principali fonti di dispersione energetica intervenendo sulle cause fisiologiche e comportamentali che impediscono all'organismo di esprimere il proprio potenziale. L'obiettivo non è "aumentare l'energia" in modo artificiale, ma ripristinare l'efficienza dei sistemi che la producono e la regolano, sostenendo performance elevate e sostenibili.

PROGRAMMA

Percorso personalizzato di alto livello, strutturato in 4 fasi progressive:

- 01 **Misurazione del livello energetico** — valutazione approfondita di indicatori specifici di produzione ed utilizzo dell'energia attraverso test clinici e funzionali (30 biomarcatori). Si identificano le principali aree di dispersione: metabolismo, infiammazione, sistema nervoso autonomo, sonno e ritmi biologici.
- 02 **Piano individuale data-based** — restituzione one-to-one dei test, analisi dei risultati ed elaborazione di un Piano d'Azione individuale mirato, misurabile e sostenibile. Il Piano integra nutrizione funzionale, strategie di recupero, ottimizzazione dei ritmi e micro-interventi sullo stile di vita.
- 03 **Coaching e strategie di recupero** — masterclass di approfondimento per apprendere tecniche pratiche di gestione e recupero dell'energia fisica e mentale, con focus su prevenzione del sovraccarico e miglioramento della resilienza.
- 04 **Implementazione e monitoraggio** — applicazione delle strategie attraverso routine personalizzate e verifica dell'efficacia nel tempo, per consolidare risultati e prevenire nuove dispersioni energetiche.



🎯 BENEFICI ATTESI

- Stress
- + Energia
- + Resilienza

FORMAT

- 👤 Percorso individuale
- 👥 10 o 20 pp per Percorso
- 📍 Onsite / online
- 🕒 5 ore impegno individuale
- 📅 90 gg durata progetto

Tematiche: alimentazione · attività fisica · balance ormonale · biohacking · burnout · energy leakage · HRV-ANS · inflammaging · longevity · med. funzionale · metabolismo · neuroscienze · psiconeuroendocrino immunologia · ritmi circadiani · sistema nervoso autonomo · sonno · stress