

Biohacking Avanzato

Sistema nervoso autonomo, mitocondri, ritmi biologici. Tutti i segreti della Peak-performance sostenibile.

IL PAIN POINT

Professionisti e manager ad alta responsabilità percepiscono di «fare tutto giusto» ma senza i risultati attesi: energia instabile, sonno non rigenerante, stress continuo, difficoltà a modulare focus e stati mentali sotto pressione. Non è mancanza di motivazione o disciplina, ma un sistema biologico cronicamente disallineato — sistema nervoso autonomo, ritmi circadiani, metabolismo e carico allostatico non riescono più a compensare. Il rischio è una performance sostenuta da iperattivazione fisiologica, con progressivo logorio neuro-metabolico.

OBIETTIVO DEL TALK

Comprensione avanzata e medico-scientifica del biohacking come strumento di regolazione biologica, non come moda o scorciatoia. Imparare come intervenire in modo mirato su sistema nervoso autonomo, ritmi biologici, energia mitocondriale e stress, con strategie naturali e tecnologiche evidence-based, applicabili nel day-by-day e sostenibili nel lungo periodo.

PROGRAMMA

- 01 **Sistema nervoso autonomo e flessibilità autonoma** — regolazione simpatico-parasimpatico, allenamento di HRV, tono vagale, stabilità emotiva.
- 02 **Biohacking naturale** — respirazione con biofeedback, tecniche somatiche, modulazione sensoriale, gestione della luce, micro-intervalli circadiani.
- 03 **Biohacking tecnologico e supporto mitocondriale** — luce rossa e NIR, HRV tracking, sleep technology, strumenti per amplificare produzione di ATP e recupero.
- 04 **Metabolismo, nutrizione e stress biologico** — timing nutrizionale, micronutrizione, infiammazione, resilienza allo stress cronico.
- 05 **Biohacking & longevity applicati alla vita lavorativa** — micro-strategie per prevenire il logorio da superlavoro e proteggere il capitale biologico.

Arco narrativo: Performance, energia, gestione dello stress · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.

PER CHI

Top management, partner, board, leadership academy. Ottima per convention e kick-off in cui il tema «performance» domina l'agenda.

BENEFICI ATTESI

- Stress
- + Energia
- + Resilienza

FORMAT

- 🕒 1,5 ore
- 👥 Gruppo 10–30 partecipanti
- 📍 Onsite / online
- 🗣 Italiano