

Nutrition & Energy

La nutrizione come leva strategica per energia, lucidità e performance.

IL PAIN POINT

Stanchezza persistente nonostante uno stile di vita apparentemente corretto, cali di lucidità nelle fasi decisionali critiche, difficoltà di concentrazione, sbalzi energetici durante la giornata. Spesso questi segnali vengono liquidati o attribuiti solo allo stress, quando in realtà riflettono disallineamenti metabolici, neuroendocrini e nutrizionali che compromettono performance, resilienza e capacità di recupero.

OBIETTIVO DEL TALK

Chiave di lettura avanzata e scientificamente fondata sul ruolo della nutrizione nella regolazione dell'energia fisica e mentale. Comprendere come il cibo modula metabolismo, cervello e sistema nervoso, e imparare strategie nutrizionali pratiche per sostenere alte performance cognitive senza pagare il prezzo del logoramento cronico.

PROGRAMMA

- 01 **Energia metabolica e cervello** — glicemia, insulina, flessibilità metabolica, funzione mitocondriale; effetti su attenzione, memoria, rapidità decisionale.
- 02 **Stanchezza «invisibile» e segnali precoci** — infiammazione di basso grado, carenze micronutrizionali, stress ossidativo, disregolazione del cortisolo.
- 03 **Nutrizione funzionale per la performance** — timing dei pasti, composizione dei macronutrienti, micronutrienti chiave per focus e stabilità energetica.
- 04 **Strategie anti-burnout** — approccio nutrizionale integrato per ridurre l'energy leakage, migliorare recupero e resilienza metabolica e mentale.

PER CHI

Eventi clienti wealth e private banking; convention; onboarding di manager e partner; welfare day.

BENEFICI ATTESI

- Stress
- + Energia
- + Resilienza

FORMAT

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

Arco narrativo: Capitale biologico · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.