INKOSPOR ITALIA

WELLNESS MOLECOLARE AM WM

MINICORSO GRATUITO IN 3 WEBINAR PER PROFESSIONISTI DELLA SALUTE

2° INCONTRO: MARTEDÌ 24 NOVEMBRE 2026, ORE 20:45

Azione e Recupero: Calibrare l'alternanza per ottimizzare la Performance, nello Sport come nello Stile di Vita.

Speaker: Dr. Antonio Maone
Medico dello Sport – Mental Coach
Docente Formatore

Dallo Sport Performance alla Longevity Performance: Azione e Recupero

Calibrare l'alternanza per ottimizzare la performance nello sport come nello stile di vita.

Nel panorama della medicina dello stile di vita e della promozione della salute, l'attenzione si è per troppo tempo concentrata quasi esclusivamente sulla fase attiva: l'esercizio fisico, la frequenza cardiaca di allenamento, il deficit calorico o il carico di lavoro. Tuttavia, le neuroscienze e la fisiologia applicata allo sport di alto livello ci mostrano una realtà ben diversa: **la vera prestazione non nasce dall'azione, ma dalla qualità del recupero che la precede e la segue.**

Gli atleti d'élite non superano i propri limiti semplicemente allenandosi di più, ma padroneggiando l'arte del *recovery* rigenerativo. È in questa fase cruciale che il sistema nervoso si riequilibra, la risposta immunitaria si modula, i tessuti si riparano e la risposta endocrina si ottimizza. Ma cosa accadrebbe se trasferissimo questi stessi principi dalla ricerca della medaglia d'oro alla ricerca di una longevità in piena salute e forma fisica per ogni individuo?

In questo incontro approfondiremo come la corretta calibrazione tra **Azione e Recupero** rappresenti la chiave di volta per passare da una logica di semplice prevenzione a una vera e propria *Longevity Performance*.

I contenuti chiave del webinar

Durante l'evento formativo analizzeremo come adattare le strategie degli atleti d'élite alla vita quotidiana di qualsiasi soggetto, sempre sotto la supervisione e la prescrizione mirata del professionista:

- **Fisiologia del Riposo Rigenerativo:** Dal monitoraggio della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) all'ottimizzazione dell'architettura del sonno e del tono vagale per promuovere l'omeostasi biologica.
- **Periodizzazione dello Stile di Vita:** Come applicare i concetti di carico, scarico e supercompensazione tipici dello sport alla gestione dello stress, del lavoro e dell'attività fisica quotidiana.
- **Neurobiologia dell'Alternanza:** L'impatto del bilanciamento tra sistema simpatico e parasimpatico sulla resilienza psicofisica, sulle funzioni cognitive e sulla salute metabolica e immunitaria.
- **Nuove Opportunità Prescrittive:** Strumenti operativi e protocolli pratici per guidare il paziente nel ridefinire il "riposo" non come assenza di attività, ma come parte attiva, consapevole e prescritta del proprio percorso di benessere.

Perché non può mancare a questo webinar

Partecipare a questo webinar significa accedere a una prospettiva scientifica innovativa e altamente pratica, capace di **espandere e valorizzare le proprie competenze prescrittive.**

Come professionisti della salute, siamo chiamati a guidare pazienti e clienti in un contesto moderno spesso dominato da stress cronico, privazione del sonno, infiammazione di basso grado e costante sovraccarico neurovegetativo.

Trasforma la tua pratica clinica

Comprendere e saper prescrivere il recupero rigenerativo offre al professionista della salute una leva differenziante straordinaria. Non si tratta solo di raccomandare "meno stress" o "più riposo", ma di saper valutare, calibrare e personalizzare interventi specifici che trasformano lo stile di vita del paziente in un motore di longevità cellulare e vitalità psicofisica.

Unisciti a noi per scoprire come integrare la scienza del recupero nella tua attività professionale e guidare i tuoi pazienti verso il loro massimo potenziale di salute!

PROSSIMO APPUNTAMENTO

3° INCONTRO:
MARTEDÌ 19 GENNAIO 2027, ORE 20:45

Immunonutrizione & Immunologia dell'Esercizio Fisico: le difese degli Atleti per potenziare la nostra Longevità.

INKOSPOR ITALIA

WELLNESS MOLECOLARE AM WM

Una collaborazione scientifica esclusiva per trasferire le strategie degli atleti d'élite nella longevità quotidiana.