



ARRIVA LA RIGENERAZIONE POSITIVA, IL NUOVO TREND PER RIPARTIRE RAGGIUNGENDO IL BENESSERE PSICOFISICO

Ricerche internazionali lo dimostrano, celebrities e influencer interazionali lo confermano: sempre più persone tendono a mettere in pratica modelli e stili di vita per rigenerarsi all'insegna del benessere a 360°. Complici anche pandemia e lockdown, oggi si ha un maggiore consapevolezza dell'importanza dello stare bene sia a livello fisico sia mentale.

Voglia di ritrovare la libertà perduta, riappropriarsi delle proprie abitudini, raggiungere un benessere sia fisico che mentale alla ricerca del proprio equilibrio. **Oltre 8 italiani su 10 (82%) vogliono ripartire e mettersi alle spalle ansie e preoccupazioni** con cui sono stati costretti a convivere per lunghi mesi. **Rigenerare la propria persona è diventata una priorità per il 59%** delle persone. Arrivano **da esperti sociologi, personal trainer, nutrizionisti e mental coach le 5 regole della "Rigenerazione positiva"** che permettono alla persona di raggiungere l'equilibrio psicofisico.

È quanto emerge da **un'indagine** condotta da Levissima con metodologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 800 italiani, attraverso un monitoraggio dei principali social network, blog, forum e community dedicate, per individuare e analizzare, mediante un'analisi di opinioni, pareri ed esperienze, **cosa significa oggi per gli italiani sentirsi bene**, e su un pool di **esperti** per individuare possibili **soluzioni per raggiungere un ottimale equilibrio nella persona**.

Complici la pandemia e le abitudini rivoluzionate negli ultimi tempi, **per la maggioranza degli italiani oggi cambia il concetto di salute: sentirsi bene significa rigenerarsi raggiungendo uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale (68%)**, non più semplicemente l'assenza di malattie o infermità (49%). Un nuovo approccio che gli esperti hanno ribattezzato **"Rigenerazione positiva", uno stato impostato sul wellness e sulla corretta alimentazione che porta benessere declinandosi in diversi momenti e contesti della vita quotidiana**: dal cibo all'attenzione per il benessere di corpo e psiche.

Il benessere, inteso come equilibrio psico-fisico dell'individuo, **oggi più che mai assume un ruolo importantissimo nella valutazione della qualità della vita** di ognuno di noi. A confermarlo **sono gli obiettivi stessi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità**, che si prefigge **"il raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute"**, definita come **"uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale"**¹.

"Proprio come alcune cellule del nostro corpo possono ripararsi abbastanza bene da sole dopo essere state in qualche modo danneggiate, anche la nostra mente ha bisogno di rigenerare i propri pensieri dopo il periodo difficile fatto di rinunce e restrizioni che tutti abbiamo vissuto – afferma la psicologa e scrittrice **Vera Slepj** -

¹ "Constitution of the World Health Organization" <https://apps.who.int/gb/gov/assets/constitution-en.pdf>

Dedicare il giusto tempo al proprio benessere, in termini non tanto di quantità ma di qualità, è essenziale per rigenerare corpo e spirito: due fattori che vanno di pari passo per poter star bene, soprattutto in vista della ripartenza e per affrontare poi al meglio gli impegni di tutti i giorni.”

Data la situazione attuale, **sempre più persone hanno bisogno di rendere la Regeneration parte della propria vita**, tra chi è in continua ricerca di un equilibrio che mette il focus sullo sport e l'alimentazione e chi invece si concentra su mindfulness e mental health.

Più in generale, **per il 59% degli italiani, prendersi cura di sé diventa sempre più un piacere**, e meno una preoccupazione (41%). Il motivo? Si decide di curare maggiormente il proprio aspetto non solo per apparire più giovani (30%), ma soprattutto **per sentirsi bene con se stessi (62%) e mantenersi in salute (54%)**. I peggiori ostacoli che si incontrano lungo la strada verso la rigenerazione positiva? **Principalmente alimentazione scorretta (48%), mancanza di attività fisica (45%), mancanza di tempo (41%), seguiti da stress (36%), cattive abitudini come fumo e alcool (32%) e inquinamento (29%)**.

Una volta il rapporto delle persone con il benessere era occasionale, ma questo approccio “rigenerante” sta facendo cambiare velocemente l'attenzione della gente verso l'attività fisica; **l'occasionalità sta lasciando il posto a uno stato mentale impostato sul wellness capace di coinvolgere molti aspetti della vita quotidiana, dal cibo all'attenzione per il benessere di corpo e psiche**. Tutti fattori che, interagendo, contribuiscono a rigenerare la persona e a ridurre lo stress quotidiano. **Nutrizionisti ed esperti di fitness concordano sul fatto che per stare bene solo una corretta alimentazione o solo l'esercizio fisico non bastano**.

“**Una corretta alimentazione e idratazione sono due pilastri fondamentali** nella vita di uno sportivo, non solo in un'ottica di massimizzazione della performance, ma anche nella prevenzione degli infortuni, quali crampi e nel peggiorare dei casi strappi muscolari” – afferma il **Dott. Andrea Del Seppia, Nutrizionista esperto di nutrizione clinica e sportiva** – Per questo, la costante assunzione di acqua e allo stesso tempo l'introduzione strategica dei nutrienti corretti nelle varie fasi di una prestazione sportiva, dalla preparazione al recupero, sono un binomio importantissimo per valorizzare ed allungare la vita di uno sportivo. **Acque arricchite come Levissima+, rappresentano per chi fa attività fisica un utile veicolo per idratarsi e reintegrare sali minerali perduti e vitamine**. In passato, si pensava che la prestazione sportiva di una persona dipendesse esclusivamente dal talento, non dando peso né all'idratazione né all'alimentazione considerando tempi di assimilazione e/o digestione dei nutrienti. **Oggi i preparatori sportivi, i personal trainer, sono consapevoli che cambiando alimentazione, e imparando a gestirla, il livello di prestazione di un atleta può migliorare tantissimo.**”

Il vero processo di rigenerazione inizia “ascoltando” il proprio corpo, i suoi bisogni ed il modo in cui essi vengono soddisfatti. **Mangiare e bere**, infatti, secondo gli esperti non servono solo a soddisfare la nostra fame e sete, **ma fanno parte di un'esperienza capace di coinvolgere i vari sensi** e di appagare il nostro cervello ed il nostro spirito. **“L'intestino è il nostro secondo cervello** – afferma **Alex Revelli Sorini, gastrosofo e professore universitario di culture e politiche alimentari** – **dal quale si sprigiona il 95% della serotonina, l'ormone del buon umore**. Se non ci idratiamo nel modo giusto, il nostro intestino, e quindi il nostro umore, ne risentono. **L'esperienza rigenerativa del bere coinvolge tutti i sensi**: i nostri occhi quando vediamo una bevanda, le orecchie quando sentiamo il suo sgorgare, il tatto, le papille gustative quando la gustiamo. **Spesso**

pensiamo di dare gratificazione solo alla sete del corpo, ma c'è anche la sete della mente, che entra in gioco in base alle tendenze culturali e alle esperienze sociali che mettiamo in pratica. Ecco perché **il bere rappresenta un atto sociale simbolo del concetto di rigenerazione**: bisogna **essere consapevoli** che idratandoci percepiamo il gusto, soddisfiamo non solo il nostro organismo ma anche la nostra mente. **L'idratazione, come la nutrizione, è un atto che coinvolge la sfera emotiva dell'individuo.**"

"Ridare del tempo all'atto di bere, in quel momento, mentre avviene il processo di idratazione: l'obiettivo è sempre darsi del tempo e farlo consapevolmente, senza automatismo" – conclude l'esperto Alex Revelli Sorini. La chiave per la rigenerazione positiva è quindi la presenza nel qui ed ora, un approccio consapevole che abbraccia l'atto di bere, di mangiare e ogni azione quotidiana, così da raggiungere il benessere olistico.

La Rigenerazione positiva è una vera e propria missione finalizzata al benessere a 360 gradi prendendosi cura del corpo e della mente, con una sana alimentazione e costante idratazione, senza rinunciare al movimento. Lo sanno bene anche celebrities e divi di Hollywood: **Jennifer Aniston**, ad esempio, **ha nel tempo condiviso il suo stile di vita salutare rendendolo quasi un trend**. Il suo segreto? **Un regime di vita sorprendentemente accessibile che coinvolge il tipo di abitudini che chiunque potrebbe adottare**: una dieta sana, mantenendo il suo livello di zucchero basso ed eliminando cibi lavorati, un taglio netto a cattive abitudini e sessioni di yoga con la famosa trainer e amica Mandy Ingber per mantenere mente, corpo e anima sani.

LE 5 REGOLE PER UNA RIGENERAZIONE POSITIVA

Liberare la mente: stare bene passa prima dalla propria mente. Bisogna cercare di ritrovare un po' di pace, un po' di silenzio interiore. Fare spazio nella mente e lasciarla pulita contribuisce di molto a rigenerare soprattutto le persone particolarmente agitate e attive mentalmente, quelle che rimuginano con i pensieri. Se prima era considerata un'attività eccentrica, in questi ultimi mesi sempre più persone si avvicinano e rimangono affascinate e appagate dalla pratica meditativa. Rigenerarsi partendo dalla mente fa parte di un nuovo modo di vivere la positività che porta benessere declinandosi in diversi momenti e contesti della quotidianità

Ridurre lo stress: lo stress è una causa comune di stanchezza, quindi imparare a identificare le sue cause e fare i conti con esse darà i propri frutti. È importante staccare dal lavoro nel tempo libero, trovare modi per rilassarsi di più dedicandosi ad attività come bagno rilassante, prenderti cura della propria bellezza, ascoltare la musica, fare una passeggiata.

Evitare cattive abitudini: per rigenerarsi ed evitare di accumulare scorie fisiche e nervose, è consigliato evitare la sedentarietà, eliminare vizi come il fumo e ridurre caffeina e alcool, soprattutto prima di dormire. Entrambi possono aumentare i sintomi della stanchezza ed ostacolare il corretto riposo rigenerativo.

Mangiare e bere correttamente: seguire una dieta variata è fondamentale se si vuole avere più vigore e ridurre la sensazione di stanchezza. Mangiare cibi ricchi di vitamine del gruppo B, di vitamine antiossidanti come le vitamine A, E e C e bere la giusta quantità di acqua, ricca di minerali e magari arricchita con infusi a freddo capaci di darle un gusto ancor più piacevole, rappresentano veri e propri rimedi naturali per rigenerare il corpo e la mente.

Svolgere attività fisica: fare esercizio può avere effetti positivi sui propri livelli di energia. Anche solo una breve camminata di 15 minuti al giorno può rigenerare la persona. Fare movimento può fare bene anche al proprio sistema nervoso: muoversi aumenta il rilascio di endorfine, vere molecole del benessere che aiuteranno anche a sopportare meglio lo stress e a combattere la stanchezza mentale.

Contatti

Responsabile Relazioni Esterne

Prisca Peroni | prisca.peroni@waters.nestle.com

Edelman

Ornella De Giorgi | ornella.degiorgi@edelman.com

Rossella Digiacoimo | rossella.digiacoimo@edelman.com

Digital

www.levissima.it

Instagram: [@levissimaofficial](https://www.instagram.com/levissimaofficial/)

Facebook: [Levissima](https://www.facebook.com/levissima)

Alex Revelli Sorini - gastrosofo e professore universitario di culture e politiche alimentari

<https://www.taccuinigastrosofici.it/ita/>

Dott. Andrea Del Seppia – Nutrizionista esperto in nutrizione clinica e sportiva – www.nutrizionistaandreadelseppia.it