
Ritrova Energia Naturalmente

Guida completa per ritrovare
equilibrio, lucidità e vitalità

Edizione Completa

di Valentina Deponti
Naturopata certificata | Monza Brianza

La tua guida al benessere

Sono Valentina Deponti, naturopata e operatrice olistica a Monza Brianza. Ho creato questa guida per chi, come te, desidera ritrovare energia e benessere attraverso un approccio naturale, pratico e sostenibile.

Ogni capitolo di questo libro è pensato per offrirti strumenti concreti: non teoria astratta, ma azioni quotidiane che puoi mettere in pratica fin da oggi.



Valentina Deponti — Naturopata Monza Brianza

Indice

1. Benvenuta — Il tuo corpo parla, impara ad ascoltarlo
2. I 5 segnali che il tuo corpo è in sovraccarico
3. Le 7 abitudini che ti tolgono energia
4. Alimentazione anti-stanchezza
5. Benessere intestinale — La seconda mente del corpo
6. Gestione dello stress naturale
7. Mini routine mattutina ed serale
8. Esercizi pratici di respirazione e rilassamento
9. Tisane e rimedi naturali
10. Programma benessere di 21 giorni
11. Esercizio di ascolto interiore
12. Ricorda — Il benessere è un viaggio, non una destinazione

Disclaimer

1. Benvenuta

Se ti senti spesso stanca, gonfia, scarica mentalmente o semplicemente "spenta", sappi che il tuo corpo sta cercando di comunicarti qualcosa.

La vita frenetica, lo stress, il poco riposo, un'alimentazione disordinata e la mancanza di ascolto interiore possono lentamente portarti a perdere energia, lucidità e benessere.

La buona notizia?

Il corpo ha una straordinaria capacità di ritrovare equilibrio quando iniziamo ad aiutarlo nel modo giusto. Questa guida ti offre un percorso strutturato, basato su principi di naturopatia, nutrizione olistica e benessere naturale.

Cosa troverai in questa guida:

- un metodo naturale completo per ritrovare energia
- alimentazione anti-stanchezza e piani pratici
- benessere intestinale e digestione ottimale
- gestione dello stress con tecniche naturali
- routine guidate per mattina e sera
- esercizi pratici di respirazione e rilassamento
- tisane e rimedi naturali testati
- un programma benessere strutturato di 21 giorni

Non servono cambiamenti drastici. A volte basta iniziare da piccoli gesti quotidiani, ripetuti con costanza.

2. I 5 segnali che il tuo corpo è in sovraccarico

1. Ti senti stanca anche dopo aver dormito

Il sonno non sempre basta a recuperare energia. Quando il corpo è sotto stress continuo (fisico o emotivo), può restare in uno stato di "allerta" costante. Il sistema nervoso non si disattiva completamente, e al risveglio ti senti come se non avessi riposato.

2. Gonfiore e digestione lenta

L'intestino è strettamente collegato al benessere generale — tanto da essere definito "la seconda mente" del corpo. Un intestino affaticato, gonfio o con digestione lenta può influenzare energia, umore, concentrazione e persino la qualità del sonno.

3. Fame nervosa o voglia continua di zuccheri

Quando l'organismo è scarico, cerca energia veloce. Lo zucchero e i carboidrati raffinati sembrano la soluzione immediata, ma creano un circolo vizioso: picchi di energia seguiti da cali bruschi, che portano a nuovi desideri di dolce.

4. Difficoltà a concentrarti

La "nebbia mentale" — quella sensazione di non riuscire a pensare chiaramente — è uno dei segnali più comuni di stanchezza fisica ed emotiva. Non è pigrizia: è il tuo corpo che chiede una pausa vera.

5. Irritabilità e tensione continua

Quando il sistema nervoso è sovraccarico, anche le emozioni diventano più difficili da gestire. Piccole situazioni quotidiane possono sembrare insormontabili, e la pazienza si riduce drasticamente.

Se riconosci almeno 3 di questi segnali, è il momento di agire. Il tuo corpo ti sta chiedendo attenzione — e questa guida ti aiuterà a dargliela nel modo giusto.

3. Le 7 abitudini che ti tolgono energia

Spesso non sono le grandi cose a sfibrarci, ma le piccole abitudini ripetute ogni giorno. Ecco le 7 più comuni — e come trasformarle.

1. Saltare la colazione

Il corpo ha digiunato per 8-10 ore. Senza un carburante stabile al mattino, il metabolismo rallenta e il cervello lavora a regime ridotto. Soluzione: anche una colazione leggera (frutta, yogurt, frutta secca) è meglio del nulla.

2. Bere poca acqua

Anche una lieve disidratazione (2% del peso corporeo) può aumentare stanchezza, mal di testa e difficoltà di concentrazione. Soluzione: tieni una bottiglia d'acqua sempre a portata di mano e bevi a piccoli sorsi durante il giorno.

3. Dormire male o poco

La qualità del sonno è più importante della quantità. Sonno interrotto, schermi prima di dormire o orari irregolari compromettono il recupero notturno. Soluzione: cerca di dormire 7-8 ore, a orari regolari, in una stanza buia e fresca.

4. Mangiare troppo velocemente

La digestione inizia in bocca, con la masticazione e gli enzimi salivari. Mangiare di corsa sovraccarica lo stomaco e riduce l'assorbimento dei nutrienti. Soluzione: conta almeno 20 morsi per boccone. Metti le posate down tra un boccone e l'altro.

5. Consumare troppo zucchero raffinato

Gli sbalzi glicemici portano cali energetici, irritabilità e desiderio continuo di dolce. Soluzione: sostituisci lo zucchero bianco con frutta fresca, miele crudo o datteri. Limita dolci e bevande zuccherate al weekend.

6. Respirare in modo superficiale

Lo stress ci porta a respirare con il petto, in modo rapido e poco profondo. Questo mantiene attivo il sistema nervoso simpatico ("lotta o fuga"). Soluzione: pratica 3 respiri profondi ogni ora — inspira 4 secondi dal naso, espandi la pancia, trattieni 4 secondi, espira 6 secondi.

7. Non concedersi pause vere

Il cervello non è fatto per concentrarsi per 8 ore consecutive. Senza pause, la produttività cala e lo stress aumenta. Soluzione: ogni 90 minuti, concediti una pausa di 10 minuti: cammina, allunga il corpo, bevi, respira.

4. Alimentazione anti-stanchezza

L'alimentazione è il carburante del tuo corpo. Quello che mangi influenza non solo il peso, ma anche energia, umore, sonno e capacità cognitiva.

I principi base

- Preferisci carboidrati complessi: cereali integrali, legumi, verdure a foglia verde. Rilasciano energia lentamente, evitando picchi e cali glicemici.
- Non eliminare i grassi buoni: avocado, olio extravergine, noci, semi. Sono essenziali per il cervello e la produzione di ormoni.
- Proteine a ogni pasto: pesce, uova, legumi, tofu, carni bianche. Stabilizzano la glicemia e mantengono sazietà.
- Idratazione costante: acqua, tisane, brodo vegetale. Anche la disidratazione lieve causa stanchezza.
- Limita stimolanti: caffè, energizzanti, alcol. Danno energia falsa e compromettono il sonno.

Esempio di giornata tipo

Colazione (entro 1 ora dal risveglio)

Yogurt naturale o porridge d'avena, frutta fresca di stagione, cucchiaio di semi di lino o chia, tisana o tè verde.

Spuntino metà mattina

Frutta secca (10-15 mandorle o noci) o una mela con cucchiaio di burro d'arachidi naturale.

Pranzo

Insalata mista con verdure crude e cotte, proteina (120g pesce o 80g legumi), pane integrale, olio EVO crudo.

Merenda pomeridiana

Frutto fresco + tisana digestiva (melissa, finocchio, camomilla).

Cena (leggera, almeno 2-3 ore prima di dormire)

Verdure cotte al vapore o in padella, proteina leggera (pesce bianco, uova, legumi), poco pane o cereali integrali.

Non esiste un'unica dieta perfetta per tutti. Questo è un modello di riferimento: adattalo ai tuoi gusti, ritmi e eventuali intolleranze.

5. Benessere intestinale — La seconda mente del corpo

L'intestino ospita circa 100 trilioni di batteri (microbiota) che influenzano digestione, immunità, umore e persino il peso. Un intestino in disordine si manifesta con gonfiore, stitichezza o diarrea, pelle impura, stanchezza e nebbia mentale.

Come riequilibrare l'intestino

- Fermenti lattici e probiotici naturali: yogurt naturale, kefir, crauti, kimchi, miso. Introducili gradualmente.
- Prebiotici — il cibo dei batteri buoni: aglio, cipolla, porro, banane verdi, cicoria, topinambur, avena.
- Fibre graduali: aumenta l'apporto di fibre lentamente (verdure, legumi, cereali integrali) per non gonfiare l'intestino.
- Masticazione lenta: più mastiche, meno lavoro fai fare allo stomaco e all'intestino.
- Evita eccessi: zuccheri raffinati, grassi trans, alcol e antibiotici (se non strettamente necessari) danneggiano il microbiota.
- Movimento regolare: anche una passeggiata di 30 minuti stimola la peristalsi intestinale.

Tisana per l'intestino

Infuso con finocchio, camomilla e melissa — aiuta a ridurre gonfiore, favorire la digestione e calmare il sistema nervoso. Da bere dopo i pasti principali.

6. Gestione dello stress naturale

Lo stress cronico è uno dei principali fattori che rubano energia. Attiva costantemente il sistema "lotta o fuga", consumando riserve di cortisolo, adrenalina e nutrienti essenziali.

Tecniche naturali per calmare il sistema nervoso

- Respirazione 4-7-8: inspira 4 secondi, trattieni 7, espira 8. Ripeti 4 volte. Attiva il sistema parasimpatico (rilassamento).
- Earthing — contatto con la terra: cammina scalza su erba, sabbia o terra. Riduce l'infiammazione e calma il sistema nervoso.
- Olio essenziale di lavanda: 2-3 gocce su cuscino o in diffusore. Proprietà rilassanti scientificamente documentate.
- Bagni caldi con sale marino: 20 minuti in acqua calda (38°C) con sale e bicarbonato. Disintossicano e rilassano i muscoli.
- Limitare stimolanti serali: niente caffè dopo le 14, niente schermi 1 ora prima di dormire, luci soffuse.
- Scrittura emotiva: dedica 10 minuti alla sera per scrivere pensieri e preoccupazioni su un quaderno. Svuota la mente prima di dormire.

Ricorda: lo stress non si elimina, si gestisce. Piccole pratiche quotidiane costruiscono resilienza nel tempo.

7. Mini routine mattutina e serale

La costanza batte l'intensità. Una routine semplice, ripetuta ogni giorno, crea più benessere di un cambiamento drastico fatto una volta ogni tanto.

Routine Mattutina (10-15 minuti)

Appena sveglia (prima di alzarsi dal letto)

- 3 respiri profondi — inspira dal naso espandendo la pancia, espira lentamente dalla bocca
- Stretching leggero: allunga braccia, gambe, collo, 30 secondi per posizione
- Bevi un bicchiere di acqua tiepida con limone (opzionale) per risvegliare digestione e metabolismo

Colazione (entro 1 ora)

Yogurt naturale con frutta e semi, o porridge d'avena con frutta secca. Evita cereali zuccherati e brioches — picchi glicemici mattutini = cali energetici a metà mattina.

Prima di uscire

Imposta un'intenzione per la giornata: "Oggi mi prendo cura di me" o "Oggi scelgo calma". Una sola parola o frase positiva orienta l'intera giornata.

Routine Serale (15-20 minuti)

2 ore prima di dormire

- Cena leggera: verdure + proteina, poco carboidrato
- Niente schermi (telefono, TV, computer) — la luce blu blocca la melatonina
- Luci soffuse o candele per preparare il corpo al riposo

30 minuti prima di dormire

- Doccia calda o pediluvio con sale marino e gocce di lavanda
- Tisana rilassante: melissa, camomilla, passiflora
- Respirazione lenta: 5 secondi in, 5 fuori, per 2 minuti

- Gratitudine: pensa a 3 cose belle della giornata, anche piccole

8. Esercizi pratici di respirazione e rilassamento

Ecco tre esercizi semplici ma potenti, che puoi fare ovunque: a casa, in ufficio, in macchina (da fermo).

Esercizio 1: Respirazione diaframmatica (3 minuti)

Siediti comoda con la schiena dritta. Metti una mano sul petto e una sulla pancia. Inspira lentamente dal naso contando fino a 4: l'aria deve gonfiare la pancia, non il petto. Trattieni 2 secondi. Espira dalla bocca contando fino a 6, svuotando completamente l'aria. Ripeti 10 volte.

Effetto: attiva il sistema parasimpatico, riduce battito cardiaco e tensione muscolare.

Esercizio 2: Rilassamento progressivo di Jacobson (5 minuti)

Sdraiati o siediti comoda. Contrai i muscoli dei piedi per 5 secondi, poi rilascia completamente. Passa alle gambe, poi ai glutei, alla pancia, al petto, alle spalle, alle braccia, al collo, al viso. Ogni volta: contrai 5 secondi, rilascia 10.

Effetto: scioglie tensioni fisiche che spesso non percepiamo consapevolmente.

Esercizio 3: Grounding — ancoraggio al presente (2 minuti)

Siediti con i piedi per terra. Guarda intorno e nomina mentalmente: 5 cose che vedi, 4 che senti (suoni), 3 che tocchi (texture), 2 che senti (odore/gusto), 1 emozione positiva.

Effetto: interrompe il ciclo dei pensieri ansiosi riportandoti nel qui e ora.

9. Tisane e rimedi naturali

Le piante offrono rimedi sicuri e testati da millenni. Ecco le tisane più efficaci per i problemi comuni legati alla stanchezza.

Per la stanchezza fisica

Tisana tonica: rooibos, ginseng siberiano (eleuterococco), rosa canina, schisandra. Da bere al mattino, mai dopo le 16 (può disturbare il sonno).

Per il sonno

Tisana rilassante: passiflora, valeriana, camomilla, melissa. Da bere 30 minuti prima di dormire. Evita se devi guidare o usare macchinari.

Per la digestione

Tisana digestiva: finocchio, cumino, menta piperita, camomilla. Dopo i pasti principali, tiepida.

Per lo stress e l'ansia

Tisana calmante: melissa, luppolo, tiglio, camomilla. Da bere durante il giorno, anche 2-3 tazze.

Per la nebbia mentale

Tisana concentrata: rosmarino, salvia, ginkgo biloba. Al mattino, per stimolare la circolazione cerebrale.

Nota importante: le tisane sono rimedi naturali, ma possono interagire con farmaci o non essere adatte in gravidanza/allattamento. Consulta sempre il tuo medico o naturopata prima di iniziare cure prolungate.

10. Programma benessere di 21 giorni

La ricerca scientifica dimostra che 21 giorni sono sufficienti per avviare un nuovo habit. Questo programma è strutturato in 3 fasi da 7 giorni ciascuna.

Fase 1 — Detox leggero (giorni 1-7)

Obiettivo: ridurre carico tossico e ripristinare funzioni base.

- Elimina: zuccheri raffinati, alcol, caffè (limita a 1 al giorno), cibi fritti, bibite gassate
- Introduci: 2 litri di acqua al giorno, 5 porzioni di verdura, colazione entro 1 ora dal risveglio
- Movimento: 20 minuti di camminata al giorno
- Sonno: a letto entro le 23, 7-8 ore
- Tisana: digestiva dopo pranzo e cena

Fase 2 — Ricostruzione (giorni 8-14)

Obiettivo: nutrire corpo e mente con ciò che serve davvero.

- Mantieni le abitudini della fase 1
- Aggiungi: proteine a ogni pasto, fermenti lattici (yogurt, kefir), omega-3 (pesce azzurro 2x settimana, noci, semi)
- Movimento: 30 minuti, 3 volte a settimana (camminata veloce, yoga, nuoto, pilates)
- Mindfulness: 5 minuti di respirazione o meditazione al giorno
- Tisana: tonica al mattino, rilassante alla sera

Fase 3 — Consolidamento (giorni 15-21)

Obiettivo: rendere le nuove abitudini automatiche e sostenibili.

- Mantieni tutto ciò che funziona per te (non forzare ciò che non ti piace)
- Sperimenta: prova una nuova ricetta anti-stanchezza a settimana
- Movimento: trova l'attività che ti piace di più e programmala come appuntamento fisso

- Ascolto: dedica 10 minuti alla settimana a scrivere su un quaderno del benessere — cosa funziona, cosa no, come ti senti
- Tisana: personalizza in base ai tuoi bisogni del momento

Al termine dei 21 giorni: fai il punto. Cosa ti ha aiutato di più? Cosa è stato difficile? Cosa vuoi mantenere? Il benessere non è una destinazione, ma un modo di viaggiare.

11. Esercizio di ascolto interiore

Prenditi 10 minuti in un luogo tranquillo. Respira profondamente 3 volte. Poi, senza giudizio, rispondi a queste domande scrivendo su un quaderno.

- **Di cosa ho veramente bisogno in questo momento?**
- **Cosa mi sta togliendo energia ogni giorno?**
- **Dove sto ignorando i segnali del mio corpo?**
- **Qual è una piccola azione che posso fare già oggi per sentirmi meglio?**
- **Cosa mi rende grata/o, anche nelle giornate difficili?**

Il benessere inizia anche dall'ascolto. Il corpo parla continuamente: imparare a ascoltarlo è il primo passo verso il cambiamento duraturo.

12. Ricorda

Non esiste il benessere perfetto. Esiste però la possibilità di iniziare ogni giorno a prenderti cura di te con maggiore consapevolezza.

Anche piccoli cambiamenti — una tisana in più, 10 minuti di camminata, 3 respiri profondi — possono fare una grande differenza nel tempo.

Il benessere è un viaggio, non una destinazione. Ogni passo conta, anche quello più piccolo.

Grazie per aver scelto di investire nel tuo benessere. Sono certa che, con costanza e gentilezza verso te stessa, ritroverai l'energia e la vitalità che meriti.

Disclaimer

Questa guida ha finalità esclusivamente informative e didattiche. Non costituisce consulenza medica, nutrizionistica o psicologica e non sostituisce in alcun modo il parere del medico o di altri professionisti sanitari qualificati.

Le tecniche, i consigli alimentari e i rimedi naturali descritti in questa guida sono basati su principi di naturopatia e tradizione erboristica. Prima di apportare modifiche significative alla dieta, allo stile di vita o di assumere piante medicinali, specialmente in presenza di patologie, gravidanza, allattamento o assunzione di farmaci, è necessario consultare il proprio medico curante.

L'autrice declina ogni responsabilità per eventuali danni derivanti dall'applicazione delle informazioni contenute in questa guida.

Valentina Deponti

Naturopata Monza Brianza | Cesano Maderno
Naturopatia Veterinaria | Nutrizione Olistica | Personal Trainer

✉ valentinade Ponti81@gmail.com

☎ +39 334 989 3728

🌐 www.valentinade Ponti.it

© 2026 Valentina Deponti — Tutti i diritti riservati

Questa guida è destinata esclusivamente all'uso personale dell'acquirente. È vietata la riproduzione, distribuzione o vendita non autorizzata.