

I 12

Ormoni della Salute

Una lista pratica di consigli per ottimizzare
energia, umore e recupero



WWW.TEAMPAVONE.COM

Benvenuto!

Una domanda veloce:

Proprio adesso, in questo preciso istante, come ti senti?

Stanco, rilassato, felice, ansioso, affamato, gonfio... qualcos'altro?

Indipendentemente da come ti senti, i tuoi ormoni stanno influenzando la tua energia, i tuoi pensieri, le tue emozioni e le tue abitudini. .

Ma la maggior parte di noi sa molto poco su cosa facciano esattamente i nostri ormoni e perché siano importanti.

Ho creato questa guida come risorsa rapida e pratica per aiutarti a comprendere i tuoi ormoni e ad apprendere alcuni semplici modi per mantenerli ottimali.



Nelle prossime pagine scoprirai 12 degli ormoni più importanti che hanno un impatto diretto sulla tua energia quotidiana, sulle tue voglie, sul tuo sonno, sul tuo umore e sul tuo recupero.

Oltre a una rapida spiegazione del ruolo di questi ormoni, ti darò da 1 a 3 semplici azioni da seguire per bilanciare, supportare o potenziare ciascuno di essi.

Spero che questa guida ti aiuti a comprendere le basi di quello che io chiamo la "centrale di comando" del tuo corpo

Pronti per iniziare?

Andiamo!

Francesco Pavone

francesco@teampavone.com
www.teampavone.com



Centrale di comando

Ti è mai capitato di fare tutto "bene": mangiare sano, allenarti, andare a letto presto... ma il giorno dopo ti sei comunque svegliato stanco, confuso e demotivato?

Gli ormoni sono come il pannello di controllo del tuo corpo: inviano segnali che influenzano la tua energia, la tua concentrazione, il tuo recupero, la tua motivazione...

Praticamente tutto!

Finora gli scienziati hanno identificato più di 50 ormoni nel corpo umano, ognuno dei quali svolge una funzione importante (perché molti sono multitasking).

Considera questo come una guida di riferimento rapido per mettere a posto la centrale di comando del tuo corpo, così da poterti sentire di nuovo più te stesso.

È anche una risorsa utile per avviare conversazioni con il tuo medico o per aiutarti a decidere se gli esami del sangue sono appropriati.



I 12 Ormoni della Salute

1

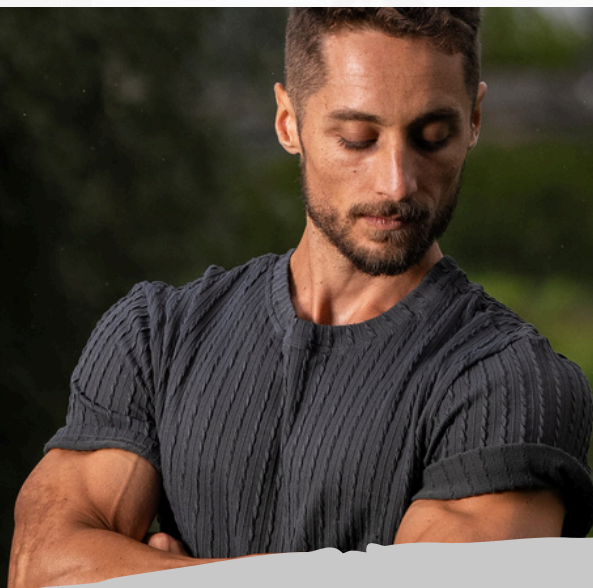
Cortisolo: L'ormone dello stress

Regola il metabolismo, la pressione sanguigna e la risposta allo stress. È anticatabolico per i muscoli. Perché permette al fegato di rilasciare zuccheri nel sangue durante l'allenamento. Livelli cronicamente elevati però possono causare affaticamento, disturbi del sonno e ansia.¹



Calimalo:

- ✓ Prova una sessione di respirazione/meditazione di 2 minuti.
- ✓ Fai una passeggiata di 10 minuti (senza telefono!).
- ✓ Vai a letto alla stessa ora regolarmente.



**2**

Insulina: Il gestore della glicemia

Aiuta a trasportare il glucosio nelle cellule per la conversione in energia. Quando non è regolato correttamente, può causare affaticamento, voglie di cibo processato e rischio a lungo termine di diabete di tipo 2.



Bilancialo:

- ✓ Abbinare proteine e carboidrati ai pasti per ridurre i picchi di zucchero nel sangue.
- ✓ Aggiungi più fibre (verdure, fagioli, avena).
- ✓ Dopo aver mangiato, fai una passeggiata di 10 minuti.

3

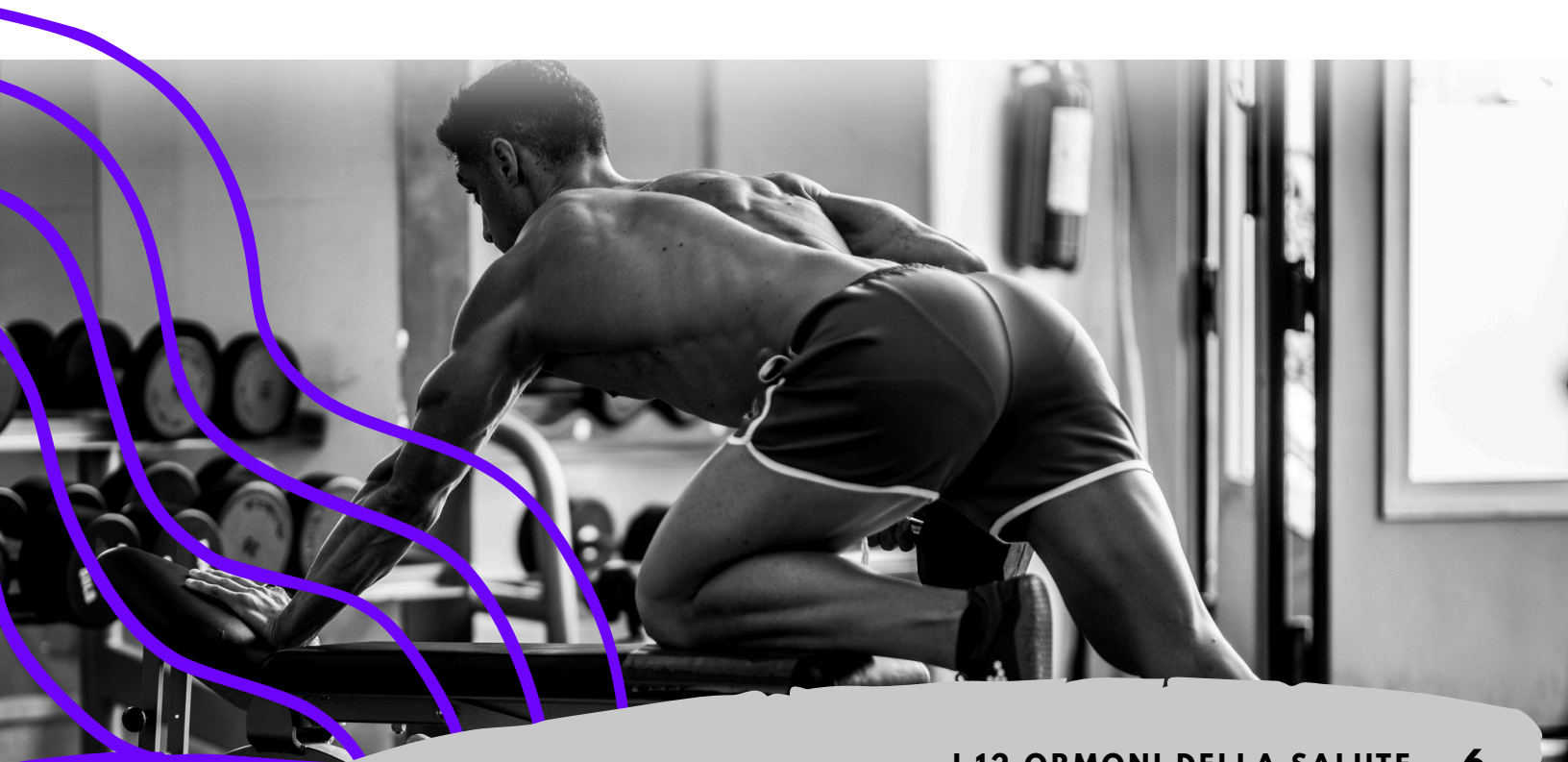
Ormoni tiroidei (T3 e T4): I regolatori del metabolismo

Controllano l'energia, il metabolismo e la temperatura corporea. Gli squilibri possono causare lentezza, variazioni di peso, pelle secca e irrequietezza.³



Sostienilo:

- ✓ Mangiare cibi ricchi di iodio e selenio (ad esempio: frutti di mare, uova e noci brasiliane).
- ✓ Cerca di dormire dalle 7 alle 9 ore di qualità.
- ✓ Includi l'allenamento di forza per supportare il tuo metabolismo.



**4**

Estrogeni: L'ormone dell'umore e della memoria

Influisce l'umore, la densità ossea, il sonno e le funzioni cerebrali. Le fluttuazioni sono collegate a confusione mentale, affaticamento e vampate di calore.^{4,5}



Nutrilo:

- ✓ Includere lino, chia o soia (fitoestrogeni).
- ✓ Gestisci lo stress con lo yoga, mobilità' o tenendo un diario.
- ✓ Allenati contro resistenze 3-4 volte a settimana.

5

Progesterone: L'ormone della calma e del sonno

Agisce in sinergia con gli estrogeni per favorire la fertilità e la calma. Bassi livelli possono causare irritabilità e disturbi del sonno.⁶



Proteggilo:

- ✓ Dare priorità al riposo e al recupero.
- ✓ Limitare la caffeina dopo pranzo.
- ✓ Aggiungere alimenti ricchi di magnesio (verdure a foglia verde, noci).



**6**

Testosterone: L'ormone della sicurezza

Supporta la massa muscolare, la libido, la motivazione e l'umore (sia negli uomini che nelle donne). Bassi livelli possono portare a stanchezza, depressione, scarsa energia e calo del desiderio sessuale. 7



Potenzialità:

- ✓ Allenarsi regolarmente con i pesi.
- ✓ Dai priorità al sonno.
- ✓ Includere grassi sani (avocado, olio d'oliva).

7

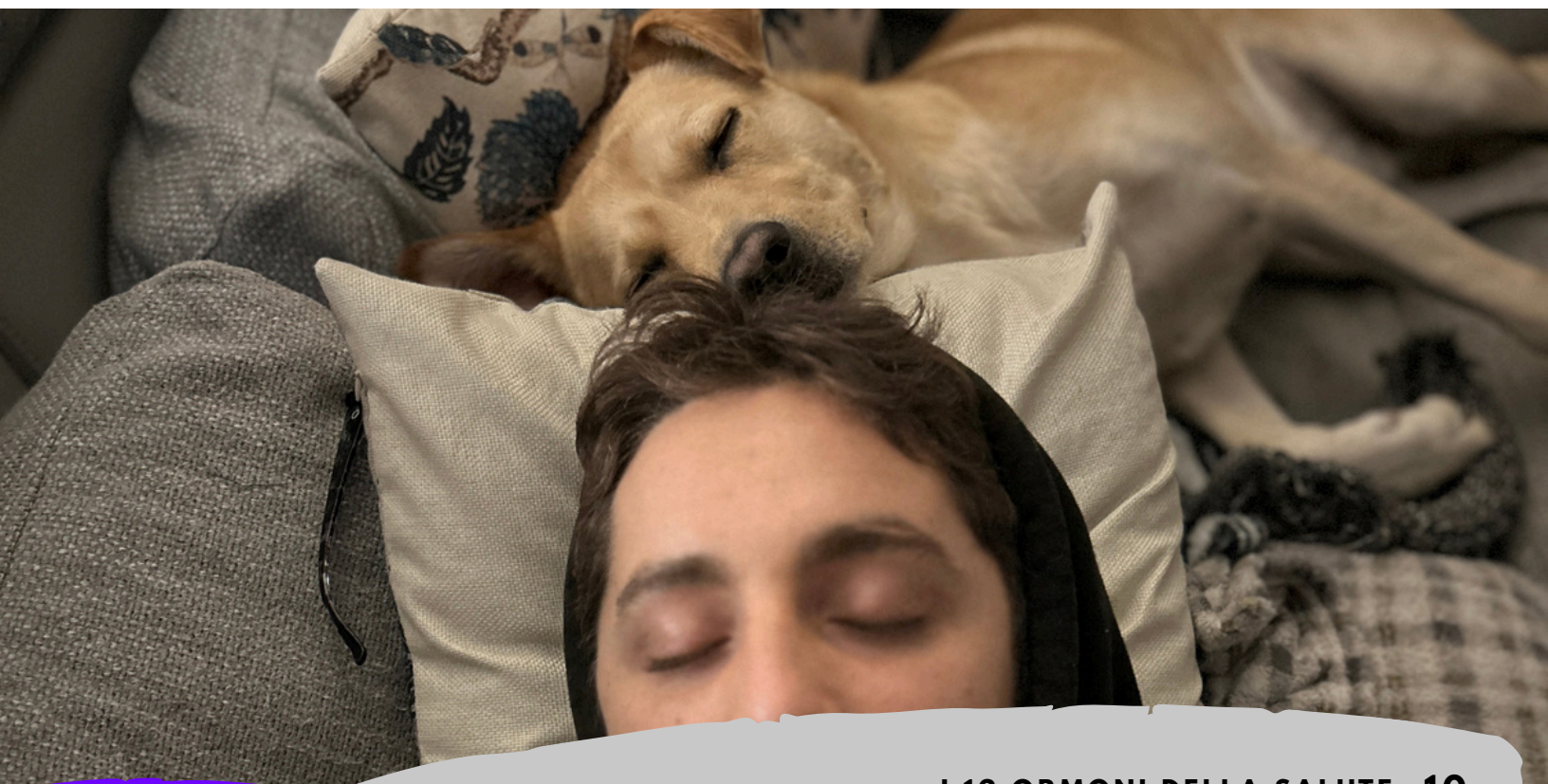
Melatonina: L'ormone del sonno

Regola il ritmo circadiano (noto anche come ciclo sonno-veglia). Un ritmo sonno-veglia irregolare può causare notti agitate e stanchezza diurna.⁸



Reimposta:

- ✓ Abbassa le luci un'ora prima di andare a letto e prendi la luce del sole durante il giorno.
- ✓ Mantieni la tua camera da letto fresca e buia.
- ✓ Evitate gli schermi dopo le 21:00.





8

Serotonina: La sostanza chimica della felicità¹

Favorisce l'umore, la digestione e il sonno. Bassi livelli sono associati a depressione, ansia e voglie.⁹



Sollevalo:

- ✓ Prendi 10 minuti di luce solare mattutina.
- ✓ Muoviti regolarmente o fai cardio 1-3xsettimana
- ✓ Anche allenare la tua forza può essere d'aiuto.

9

Dopamina: L'ormone della motivazione

Stimola la concentrazione, la gratificazione e la soddisfazione. Bassi livelli sono associati a mancanza di motivazione, sbalzi d'umore e calo del desiderio sessuale.¹⁰



Alimentalo:

- ✓ Fai cose che ti fanno sentire meglio: fai esercizio fisico e tieniti in forma.
- ✓ Dedicati ad attività divertenti.
- ✓ Segui una dieta ricca di magnesio e cibi ricchi di tirosina, come pollo, mele, cioccolato fondente, tè verde, curcuma e semi di zucca.





10 **Adrenalina (epinefrina): L'ormone dell'esplosione di energia**

L'ormone della lotta o della fuga. Brevi picchi sono positivi e possono persino salvare la vita, ma picchi cronici possono portare ad ansia, esaurimento e persino ipertensione.¹¹



Canalizzalo:

- ✓ Fai una passeggiata nella natura.
- ✓ Parla con un amico o un parente.
- ✓ Ascolta un'app per la meditazione o della musica rilassante.

11

Ormone della crescita (HGH): L'ormone della riparazione e del recupero

Rilasciato durante il sonno profondo e l'esercizio fisico, questo ormone favorisce la riparazione, la costruzione muscolare e il metabolismo dei grassi risparmiando glucosio. Bassi livelli possono comportare un recupero più lento.¹²



Ricostruiscilo:

- ✓ Dormi profondamente per 7-9 ore.
- ✓ Allenamento di forza + includere giorni di recupero.
- ✓ La riduzione dell'assunzione di zucchero e la perdita di grasso addominale sono collegate al miglioramento dei livelli di HGH.





12 **Grelina e leptina: Gli ormoni della fame**

La grelina segnala la fame; la leptina segnala la sazietà. Squilibri = eccesso di cibo, voglie costanti, obesità.^{13,14}



Regolamentalo:

- ✓ Dormire a sufficienza
- ✓ Gestire lo stress
- ✓ Evitate i cibi ultra-processati.

Le abitudini Fanno la

LA DIFFERENZA



Team Pavone

Cecilia Maccioli

Cecilia ha aumentato le sue trazioni da 1 a 7 ripetizioni pulite. Allo stesso tempo ha perso 4 kg di grasso e ha migliorato i suoi marcatori ematici.



Team Pavone

Francesca Rossi

Dopo aver ridotto la corsa e implementato allenamenti contro resistenze 3 volte a settimana Francesca ha acquisito forza, tonicità e ha ottenuto una fantastica ricomposizione corporea nei primi 2 anni di lavoro con il Team Pavone.

Ormoni sani, abitudini sane...

Tu sano

Mentre scorrevi la lista avrai notato che alcune abitudini ritornano regolarmente.

Tutto si riduce alle tue abitudini quotidiane.

Tra i fattori più importanti per l'equilibrio ormonale ci sono un sonno di qualità, un movimento regolare, la gestione dello stress e un'alimentazione ricca di nutrienti con macronutrienti bilanciati (proteine, carboidrati integrali e grassi sani). Sono questi gli elementi che mantengono i tuoi ormoni (e l'intera "centrale di comando") in perfetta efficienza.



Il lato positivo è che queste sono le stesse abitudini che ti avvicineranno ai tuoi obiettivi di trasformazione corporea.

Che il tuo obiettivo sia un corpo migliore o una migliore qualità della vita, tutto inizia con le scelte quotidiane che lavorano con il tuo corpo, non contro di esso.

Ed è qui che entra in gioco il coaching...

All'interno del Team Pavone, il mio programma di coaching online premium, applichiamo ciò che hai imparato qui al tuo corpo, ai tuoi obiettivi e al tuo stile di vita. Insieme:

FOCUS DEL PROGRAMMA:

- **Identifica le tue “perdite di energia” personali + i fattori scatenanti.**
- **Crea delle routine che favoriscano l'equilibrio ormonale (senza aggiungere stress inutile).**
- **Crea abitudini alimentari, di movimento e di recupero sostenibili e adatte alla tua vita reale.**

Perché quando i tuoi ormoni lavorano con te, tutto il resto diventa più facile, dagli allenamenti al sonno alla lucidità mentale.

**SE QUESTA GUIDA TI È
STATA UTILE, IMMAGINA
COSA POTREMMO FARE SE
LA APPLICASSIMO
DIRETTAMENTE A TE!**

Ottieni il **25%**

DI SCONTO

Facciamo funzionare la tua centrale di comando a pieno regime.

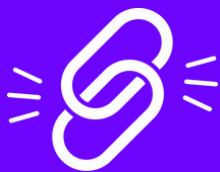
SCOPRI DI PIÙ QUI

FACCIAMOLO INSIEME!

Francesco Pavone

Transformation Coach
francesco@teampavone.com
www.teampavone.com





RIFERIMENTI

Italiano: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22187-cortisol>
<https://www.piedmont.org/living-real-change/natural-ways-to-balance-your-blood-sugar>
<https://www.verywellhealth.com/ways-to-reduce-thyroid-disease-risk-3233225>
<https://www.webmd.com/menopause/emotional-roller-coaster>
<https://www.webmd.com/menopause/menopause-basics>
<https://www.yalemedicine.org/news/women-are-your-hormones-keeping-you-up-at-night>
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24897-low-testosterone-in-women>
<https://www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm/can-you-change-your-circadian-rhythm>
Italiano: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/serotonin-the-natural-mood-booster>
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/22588-dopamine-deficiency>
<https://my.clevelandclinic.org/health/body/23038-adrenaline>
<https://www.healthline.com/nutrition/11-ways-to-increase-hgh>
<https://my.clevelandclinic.org/health/body/22804-ghrelin>
<https://my.clevelandclinic.org/health/body/22446-leptin>