

RICOMINCIA

Programma integrato di 12 settimane
per energia, leggerezza e lucidità mentale dopo i 40

■ ■ Pacchetto Base ■ ■

ALIMENTAZIONE · MOVIMENTO · MENTE · RECUPERO

*Basato su evidenze convergenti di nutrizione, microbiologia,
terapia metacognitiva e fisiologia dell'esercizio.*

Documento informativo. Non sostituisce parere medico, dietistico o psicologico.

Cosa trovi in questo pacchetto

Questo pacchetto autonomo contiene tutto il necessario per seguire il programma Ricomincia in completa autonomia, al tuo ritmo, senza bisogno di supporto esterno. È pensato per chi ha già una buona capacità di auto-organizzazione e vuole un percorso scientifico ma flessibile.

1.	Perché non è "solo età"	pag. 3
2.	I quattro pilastri scientifici	pag. 3
3.	Le 8 regole alimentari non negoziabili	pag. 4
4.	Settimana 0 — Valutazione di partenza	pag. 5
5.	Fase 1 — Reset mediterraneo (sett. 1–3)	pag. 6
6.	Fase 2 — Diversificazione (sett. 4–6)	pag. 8
7.	Fase 3 — Time-Restricted Eating (sett. 7–9)	pag. 9
8.	Fase 4 — Integrazione a vita (sett. 10–12)	pag. 10
9.	Pilastro Movimento — schema 12 settimane	pag. 11
10.	Pilastro Mente — MCT applicata	pag. 12
11.	Pilastro Recupero — sonno e tono vagale	pag. 13
A.	Scheda spesa mensile per fase	pag. 14
B.	Diario di monitoraggio settimanale	pag. 15
C.	Template review settimanale	pag. 16
D.	Riferimenti scientifici	pag. 17

1. Perché non è "solo età"

I sintomi di cui parla la maggior parte delle persone over 40 — stanchezza che il sonno non risolve, gonfiore addominale serale, difficoltà di concentrazione, dolori articolari vaganti, sonno frammentato — non sono "solo età". La ricerca recente li riconduce a un quadro fisiopatologico documentato chiamato **infiammazione cronica di basso grado** o *inflammaging*, alimentato da fattori interconnessi.

Driver	Cosa fa	Leva di intervento
Disbiosi intestinale	Riduce SCFA (butirrato), aumenta LPS in circolo, altera asse intestino-cervello	Diversità vegetale, fermentati, prebiotici
Dieta moderna	Zuccheri, oli omega-6 industriali, ultra-processati attivano vie infiammatorie e resistenza insulinica	Pattern mediterraneo, eliminare ultra-processati
Sedentarietà	Riduce miochine antinfiammatorie, accumulo grasso viscerale, perdita di massa magra (sarcopenia)	Movimento aerobico + forza
Sonno frammentato	Aumenta cortisolo, peggiora sensibilità insulinica, impedisce pulizia glinfatica cerebrale	Igiene del sonno, TRE, esposizione luce
Stress cognitivo cronico	Rimuginio e CAS mantengono attivazione amigdala, alterano asse HPA, peggiorano permeabilità intestinale	MCT, detached mindfulness, ATT

Il punto centrale

Non si interviene su un solo driver. Una dieta perfetta senza dormire perde efficacia. Movimento intenso senza nutrirsi adeguatamente aumenta lo stress ossidativo. Tecniche cognitive senza supporto fisiologico diventano frustranti. I quattro pilastri vanno mossi insieme.

2. I quattro pilastri scientifici

ALIMENTAZIONE — 70%

Pattern mediterraneo arricchito di componenti antinfiammatori specifici. Convergenza di Ohio State University Wexner Medical Center, Anticancer Lifestyle Program (Crystal Pace, RDN), letteratura sul microbiota intestinale.

Effetto principale: Modulazione diretta di microbiota, infiammazione sistemica, glicemia, lipidi

MOVIMENTO — 20%

Cardio Zona 2 + forza + mobilità. Studi clinici (Morita et al. 2018; Taniguchi et al. 2018) mostrano modulazione del microbiota già in 5–12 settimane di camminata veloce o cicloergometro.

Effetto principale: Asse muscolo-viscerale, miochine antinfiammatorie, sensibilità insulinica

MENTE — 5%

Terapia Metacognitiva (Wells): Attention Training Technique, detached mindfulness, dilazione del rimuginio. Riduce CAS (Cognitive Attentional Syndrome) responsabile di parte della "nebbia mentale".

Effetto principale: Riduzione cortisolo, miglioramento controllo attentivo, qualità del sonno

RECUPERO — 5%

Sonno strutturato, ritmi circadiani allineati, attivazione vagale. Il microbiota stesso ha un ritmo circadiano; sincronizzarlo con la dieta amplifica gli effetti degli altri pilastri.

Effetto principale: Pulizia glinfatica cerebrale, recupero ormonale, consolidamento memoria

3. Le 8 regole alimentari non negoziabili

Queste otto regole emergono dalla convergenza letterale di Ohio State, Anticancer Lifestyle Program, e linee guida del Ministero della Salute italiano sul microbiota umano. Sono le costanti del programma — tutto il resto è declinazione.

Metà piatto vegetali non amidacei	A ogni pasto principale. Foglia verde scura + crucifere + colori variati. Target: 5+ porzioni/giorno, 30+ specie diverse a settimana.
Cereali sempre integrali	Avena steel-cut, farro, orzo, riso integrale/selvaggio, quinoa, grano saraceno, miglio, segale. Mai raffinati.
Proteine prevalentemente vegetali	Legumi quotidiani (½ tazza cotta). Pesce grasso 3×/sett. Carne rossa max 1×/sett. Uova bio 3–4/sett.
Grassi: olio EVO + omega-3	EVO come grasso principale (3–4 cucchiaini/die). Avocado, noci, semi. Mai oli di semi raffinati (girasole, mais, soia).
Spezie ed erbe a ogni pasto	Curcuma+pepe nero+grasso quotidiano (+2000% assorbimento curcumina). Zenzero, rosmarino, origano, aglio, timo, cumino in rotazione.
Tè verde 2–3 tazze al giorno	Catechine EGCG: la bevanda con la più forte evidenza antinfiammatoria. Caffè max 2 tazzine, mai dopo le 14:00.
Cottura gentile	Vapore, stufato, padella a fuoco medio, forno moderato. Mai friggere. Mai grigliare carbonizzato.
Stop cibo 3 ore prima di dormire	Finestra digestiva minima 12 ore. Sincronizza il ritmo circadiano del microbiota. Da sett. 7: estendere a 14:10.

Principio guida (Anticancer Lifestyle Program)

La composizione globale della dieta è più predittiva di malattia cronica di qualsiasi singolo nutriente. Una pizza occasionale, una cena fuori, una torta di compleanno non rovinano il pattern. Conta il 90% delle scelte ripetute, non il 10% delle eccezioni.

4. Settimana 0 — Valutazione di partenza

Prima di iniziare, dedica una settimana a misurare il punto di partenza. Senza baseline non si vedono i progressi. Circa 30 minuti per compilare le voci qui sotto. Le ripeterai a settimana 6 e settimana 12.

Misurazioni oggettive

Parametro	Come misurarlo	Frequenza
Peso	Bilancia, mattino a digiuno, dopo bagno	1×/settimana
Circonferenza vita	Metro flessibile all'ombelico, espirazione normale	1×/settimana
Pressione arteriosa	Sfigmomanometro digitale da polso o braccio	1×/settimana
Foto progress	Stessa luce, stessa posizione, mattino	Sett. 0, 6, 12
Test funzionale: forza	Quante squat consecutive riesci a fare?	Sett. 0, 6, 12
Test funzionale: fiato	Minuti di camminata veloce senza fermarsi	Sett. 0, 6, 12

Sintomi soggettivi — voto 1 a 10

Registra un voto per ciascuno: **energia diurna**, **gonfiore addominale** (10 = molto), **lucidità mentale**, **qualità del sonno**, **umore generale**, **dolori articolari** (10 = molto).

Suggerimento

Usa una scala visiva: disegna un righello da 1 a 10 su un foglio e segna con una croce. È più preciso di un numero mentale.

Esami del sangue consigliati

A settimana 0 e settimana 12. Non obbligatori per iniziare, ma utili per vedere i cambiamenti oggettivi.

- Glicemia a digiuno + HbA1c
- Colesterolo HDL, LDL, trigliceridi
- PCR (proteina C-reattiva) — marker infiammazione
- Vitamina D (25-OH)
- TSH (tiroide) — escludere cause ormonali
- Emocromo completo

Obiettivo

Spegnere i principali driver infiammatori dell'alimentazione moderna senza impoverire la dieta. Stabilire un ritmo nuovo e prevedibile. Non è la fase delle privazioni: è la fase in cui si toglie poco e si aggiunge molto.

Calorie indicative

Donna 1700–1900 kcal/die · Uomo 2100–2300 kcal/die. La fame fisica autentica è il regolatore. Non scendere sotto: mangiare meno del necessario aumenta l'infiammazione invece di ridurla.

Cosa eliminare

Categoria	Esempi specifici
Bevande zuccherate	Bibite, succhi industriali, tè freddi zuccherati, energy drink
Carni lavorate	Salame, prosciutto cotto, bacon, würstel, mortadella
Oli idrogenati/trans	Margarine industriali, prodotti da forno confezionati
Fritti	Frittura profonda. Friggitrici ad aria sì (non producono AGE in eccesso)
Cereali raffinati	Pane bianco industriale, pasta bianca, riso bianco, cracker bianchi
Zuccheri aggiunti	Tutti, inclusi miele, sciroppo d'acero, agave (limite Fase 1: <15 g/die)
Oli di semi raffinati	Girasole, mais, soia, vinaccioli (alti omega-6)
Alcol	Idealmente zero. Massimo 1 bicchiere vino rosso/settimana

Cosa introdurre o aumentare

Verdure — minimo 5 porzioni/giorno

- Crucifere: broccoli, cavolfiore, cavoletti, rucola, ravanelli — glucosinolati e sulforafano
- Foglia verde scura: spinaci, bietola, cavolo nero, lattuga rossa — folati, magnesio, clorofilla
- Alliacee: aglio, cipolla, porro, scalogno — allicina, effetto cardioprotettivo
- Funghi cotti (mai crudi): champignon, shiitake, maitake — beta-glucani immunomodulatori

Cereali integrali — 2–3 porzioni/giorno

Avena steel-cut, farro, orzo, riso integrale/selvaggio, quinoa, grano saraceno, miglio, segale. Porzione: 60–80 g a secco a pasto.

Proteine — distribuite nella settimana

- Legumi quotidiani: ½ tazza cotta (100 g) — fagioli, ceci, lenticchie, edamame
- Pesce grasso 3×/settimana: 120–150 g — salmone, sgombro, sardine, alici

- Pollame bio 1–2×/settimana: 100–120 g
- Carne rossa magra max 1×/settimana: 120 g
- Uova bio 3–4/settimana
- Noci (30 g) + semi (1–2 cucchiai lino/chia/canapa) — quotidiani

Bevande

- Acqua 1,8–2 L/die, lontano dai pasti
- Tè verde 2–3 tazze/die — evidenza antinfiammatoria più forte
- Caffè max 2 tazzine, mai dopo le 14:00
- Tisane serali: zenzero, finocchio, camomilla

Schema giornaliero tipo — Fase 1

Modello del piatto (Ohio State University): Metà piatto vegetali non amidacei · Un quarto cereali integrali · Un quarto proteine · Olio EVO a crudo + erbe.

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
Lun	Porridge avena + mirtilli + noci + cannella	Insalata farro + ceci + feta + pomodorini + EVO	Salmone al forno + broccoli al vapore + rucola
Mar	Yogurt greco + frutti rossi + semi chia	Zuppa lenticchie rosse + pane di segale	Pollo al forno + zucchine grigliate + quinoa
Mer	Uova strapazzate + spinaci + avocado	Insalata di farro + tonno + fagiolini + olive	Sgombro + cavolfiore arrostito + patata dolce
Gio	Smoothie: spinaci + banana + latte di mandorla	Pasta integrale al pesto di rucola + ceci	Tempeh saltato + broccoli + riso nero
Ven	Avena + banana + mandorle + cacao 85%	Minestrone ricco di verdure + farro	Sardine al forno + caponata di verdure
Sab	Pancake di grano saraceno + mirtilli	Bowl di riso integrale + edamame + avocado	Trota al forno + verdure grigliate + orzo
Dom	French toast integrale + uova + fragole	Zuppa di fagioli neri + pane di lievito madre	Pollo arrosto + insalata + patata dolce al forno

Obiettivo

Espandere la diversità del microbiota aumentando la varietà vegetale e introducendo i fermentati vivi. In questa fase si lavora sulla diversità delle specie vegetali e sull'asse intestino-cervello.

Novità di questa fase

- **Target 30+ specie vegetali a settimana** — conta ogni frutto, verdura, legume, cereale, noci, semi, erbe, spezie come specie diversa. Il 30 non è un mito: lo studio Human Gut Project su 10.000 persone lo conferma.
- **Fermentati vivi quotidiani** — 1 porzione al giorno tra: yogurt greco intero, kefir, kimchi, crauti non pastorizzati, miso, tempeh, kombucha (senza zucchero aggiunto).
- **Prebiotici specifici** — aumenta deliberatamente: carciofi, asparagi, porri, aglio, cipolla, banane leggermente acerbe, avena. Alimentano *Bifidobacterium* e *Faecalibacterium prausnitzii*.
- **Amido resistente** — riso e patate cotti e poi raffreddati (non ri-scaldati) aumentano l'amido resistente che nutre le cellule del colon.

Perché 30 specie vegetali?

Il microbiota intestinale si nutre di cibi che non puoi digerire. Più specie vegetali diverse mangi, più specie batteriche diverse riesci a nutrire. La diversità microbica è il principale predittore di un intestino sano — più predittivo persino della quantità di fibra totale assunta.

Integrazione facile per raggiungere le 30 specie

- Usa 3 tipi di foglia diversi nella stessa insalata (rucola + valeriana + radicchio = 3 specie)
- Aggiungi semi diversi ogni giorno (lino + chia + zucca = 3 specie)
- Varia i cereali ogni settimana
- Aggiungi erbe fresche ai piatti (basilico, prezzemolo, menta)
- Usa spezie diverse ogni giorno

Obiettivo

Introdurre una finestra alimentare di 10 ore (TRE 14:10) per sincronizzare il microbiota con il ritmo circadiano. Il microbiota ha un proprio orologio biologico — sincronizzarlo amplifica tutti gli altri effetti del programma.

Come funziona il TRE 14:10

- **Finestra di 10 ore:** tutto il cibo consumato in 10 ore consecutive. Esempio: prima colazione alle 8:00, ultimo boccone alle 18:00.
- **14 ore di digiuno:** in questo periodo solo acqua, tè verde/tisane non zuccherate, caffè nero.
- **Non è digiuno intermittente:** non si riduce il cibo, si sposta la finestra oraria. Le calorie restano invariate.
- **Adattamento graduale:** settimana 7 inizia con 12 ore di digiuno, poi 13, poi 14.

Evidenza scientifica

Satchin Panda (The Circadian Code, 2018) ha documentato che il TRE su una finestra di 10 ore riduce il peso corporeo, migliora la glicemia, riduce la pressione arteriosa e migliora il sonno anche senza cambiare la dieta. L'effetto è amplificato se la finestra è sincronizzata con le ore di luce.

Attenzione

Il TRE non è adatto a chi ha storia di disturbi alimentari, diabete in terapia, gravidanza o allattamento. In questi casi, mantieni la finestra di 12 ore della Fase 1 senza estenderla.

Come gestire pasti sociali e cene fuori

La regola del 70%: non devi rispettare la finestra ogni giorno. Rispettala 5 giorni su 7 e nei 2 giorni rimanenti mantieni almeno 12 ore di digiuno notturno.

Obiettivo

Consolidare i pattern acquisiti come abitudini automatiche. L'obiettivo non è la perfezione, ma la costanza. In questa fase si lavora sulla resilienza del sistema: come comportarsi in vacanza, a Natale, durante periodi di stress.

I 5 must quotidiani — identità del programma

- **Allenamento fatto** — anche 20 minuti di camminata veloce contano
- **30+ specie vegetali a oggi** — conta mentalmente durante la giornata
- **Fermentato vivo** — una porzione ogni giorno
- **ATT 12 minuti** (Attention Training Technique di Wells) — mattino o sera
- **Stop cibo entro le 19:30** (o comunque 3 ore prima di dormire)

Quando i risultati sembrano lenti

Il corpo non risponde linearmente. Plateau di 1–2 settimane sono normali. L'evoluzione segue spesso un percorso inverso dei sintomi: i disturbi più recenti migliorano per primi, quelli più radicati richiedono più tempo.

Settimane	Cosa è plausibile osservare
1–2	Riduzione gonfiore 30–50%, prime variazioni energia, voglie zucchero in calo
3–4	Sonno più profondo, energia diurna più stabile, minore irritabilità
5–6	Lucidità mentale migliorata, regolarità intestinale stabile, calo peso 1–3 kg
7–9	Adattamento al TRE, fitness cardiorespiratorio in miglioramento
10–12	Pattern consolidato, marcatori infiammatori modificati misurabilmente

9. Pilastro Movimento — schema 12 settimane

Cardio Zona 2 + forza + mobilità. Lo schema è progressivo: parte lento e si consolida. La Zona 2 (intensità in cui riesci a portare avanti una conversazione senza ansare) è la più efficace per modulare il microbiota e la sensibilità insulinica.

Settimane	Cardio Zona 2	Forza	Mobilità
1–3	20–30 min × 3/sett. Camminata veloce	Corpo libero × 2/sett. (squat, push-up, plank)	10 min stretching quotidiano
4–6	35–40 min × 3/sett. Camminata o bici	Corpo libero + elastici × 2/sett.	Yoga o pilates 1×/sett.
7–9	40–50 min × 4/sett. Corsa leggera/bici/nuoto	3 sessioni × 2/sett. (aggiungere pesi)	15 min stretching + respiro
10–12	45–60 min × 4/sett. Scelta libera	3 sessioni pesi/sett. (schema A/B)	Consolidamento routine

Evidenza: esercizio e microbiota

Morita et al. (2018) e Taniguchi et al. (2018) mostrano che 12 settimane di camminata veloce quotidiana aumentano *Bacteroides* e migliorano il fitness cardiorespiratorio senza modificare la dieta. L'aumento è proporzionale al tempo aggiunto: +20 minuti = +9,7% *Bacteroides* vs –3,5% in chi non ha aggiunto.

10. Pilastro Mente — MCT applicata

La Terapia Metacognitiva (MCT) di Adrian Wells non lavora sui contenuti dei pensieri ma sul *rapporto* che hai con i tuoi pensieri. Il rimuginio cronico — ripassare mentalmente problemi, preoccupazioni, conversazioni passate — mantiene attiva l'amigdala, alza il cortisolo e peggiora la permeabilità intestinale.

Attention Training Technique (ATT) — 12 minuti

L'ATT è il cuore pratico della MCT. Va praticata quotidianamente, preferibilmente mattina o metà pomeriggio. Non è meditazione: è un esercizio di controllo attentivo.

Fase 1 — Attenzione selettiva (5 min):

Siediti in un posto con suoni diversi intorno a te (non silenzio assoluto). Porta l'attenzione a UN suono specifico, ignorando gli altri. Quando l'attenzione scivola via, riportala al suono scelto senza giudizio.

Fase 2 — Spostamento rapido (5 min):

Sposta deliberatamente l'attenzione da un suono all'altro, sempre più velocemente. Prima ogni 10 secondi, poi ogni 5, poi ogni 2. L'obiettivo è la flessibilità, non la velocità.

Fase 3 — Attenzione divisa (2 min):

Cerca di tenere l'attenzione su 3 o più suoni contemporaneamente. Espandi il campo attentivo al massimo possibile.

Dilazione del rimuginio

Se noti di rimuginare su un problema, non cercarlo di fermare (non funziona). Invece: rimanda deliberatamente. Dì a te stesso: *"Ci penso nel mio periodo-rimuginio alle 17:00"*. Poi alle 17:00, se vuoi pensarci, pensa. Spesso non hai più voglia.

Effetto neurologico

Il rimuginio cronico mantiene la Cognitive Attentional Syndrome (CAS) — un loop di auto-monitoraggio e preoccupazione che usa le stesse risorse cognitive necessarie per la lucidità mentale. Rompere il CAS libera capacità cognitive, riduce il cortisolo e — via asse intestino-cervello — riduce anche la permeabilità intestinale.

Risorse audio ATT ufficiali: mct-institute.com

11. Pilastro Recupero — sonno e tono vagale

Senza sonno di qualità, gli altri tre pilastri perdono il 50–70% della loro efficacia. Durante il sonno profondo avvengono: pulizia glinfatica del cervello (Nedergaard 2013), recupero ormonale (GH, testosterone, cortisolo), consolidamento della memoria, rigenerazione muscolare.

8 regole per il sonno

#	Regola	Razionale
1	Luce naturale entro 30 min dal risveglio (10–15 min)	Risincronizza il nucleo soprachiasmatico, abbassa cortisolo serale
2	Stop schermi 1 ora prima di dormire	La luce blu sopprime la melatonina di 90–180 minuti
3	Temperatura camera 18–19°C	Il calo di temperatura corporea è segnale primario di sonno
4	Ultimo pasto 3 ore prima del sonno	Riduce gonfiore notturno e reflusso, coincide con TRE
5	Stesso orario ogni giorno, anche weekend	Variazioni >1 ora creano "jet-lag sociale"
6	Caffeina max alle 14:00	Emivita caffeina 5–7 ore: una tazzina alle 16 è 50% attiva a mezzanotte
7	Magnesio bisglicinato 300–400 mg la sera	Cofattore di GABA e melatonina, frequente carenza dopo i 40
8	Finestra rimuginio chiusa 2 ore prima del sonno	Separa l'attività mentale dal momento del riposo

Attivazione vagale — pratiche brevi

- **Respirazione 4-7-8:** inspira 4s · trattieni 7s · espira 8s. 4 cicli, 2× al giorno.
- **Coerenza cardiaca:** 5 respiri al minuto (6s inspiro + 6s espiro) per 5 minuti. Sincronizza HRV.
- **Doccia fredda finale:** 30–60 secondi di acqua fredda. Attiva nervo vago, brown fat, mitocondri.
- **Canto, hum, gargarismi:** stimolano il vago attraverso le corde vocali.
- **Forest bathing:** 2 ore/settimana in natura. Studi su shinrin-yoku: riduzione cortisolo, pressione, marker infiammatori.

A. Scheda spesa mensile per fase

Questa scheda ti aiuta a fare la spesa in modo coerente con la fase in cui sei. Non è esaustiva: è uno schema base da personalizzare.

Categoria	Sempre in casa	Ruota settimanale
Cereali integrali	Avena steel-cut, riso integrale/nero, quinoa, lenticchie rosse	Farro, orzo, grano saraceno, miglio, segale
Legumi	Ceci, fagioli neri, lenticchie (secchi o in vetro)	Edamame surgelati, fagioli azuki, fagioli rossi
Verdure	Spinaci, broccoli, cavolo nero (freschi o surgelati)	Stagionali: zucchine, peperoni, melanzane, finocchi...
Frutta	Mirtilli/frutti rossi (freschi o surgelati), mele, kiwi	Stagionali, agrumi, melograno
Proteine animali	Uova bio, salmone/sgombero/sardine	Pollo bio, trota, tonno in acqua
Grassi buoni	Olio EVO (buona qualità), avocado	Noci, mandorle, semi chia/lino/canapa
Fermentati	Yogurt greco intero (live), miso	Kefir, kimchi, crauti non pastorizzati, tempeh
Bevande	Tè verde (foglie sfuse o bustine), acqua	Tisane varietà, kombucha senza zucchero
Spezie/erbe	Curcuma, pepe nero, zenzero fresco, aglio	Rosmarino, origano, timo, cumino, cannella
Dolce	Cacao amaro 85%+, datteri (pochi)	Frutta secca non zuccherata

Regola pratica

Compra la maggior parte degli alimenti non deperibili (legumi, cereali, olio, spezie) in blocco una volta al mese. Frutta e verdura fresca 2–3 volte a settimana. Pesce e carne una volta a settimana. Così la spesa settimanale diventa veloce e coerente.

B. Diario di monitoraggio settimanale

5 minuti la sera, 15 minuti il weekend. Senza misurare non si vede il progresso.

Diario serale (5 minuti — ogni sera prima di dormire)

Indicatore	Voto 1–10	Note
Energia diurna (10 = massima)	_____	
Lucidità mentale (10 = massima)	_____	
Gonfiore addominale (10 = molto gonfiore)	_____	
Qualità sonno notte precedente (10 = ottimo)	_____	
Regolarità intestinale (10 = ottima)	_____	
Umore generale (10 = molto positivo)	_____	
Minuti di rimuginio stimati oggi	_____	

5 must quotidiani — tracciamento (sì/no)

Must	L	M	M	G	V	S	D
Allenamento fatto							
30+ specie vegetali oggi							
Fermentato vivo							
ATT 12 minuti (Wells)							
Stop cibo entro 3h dal sonno							

3 domande di journaling serale

- Qual è stato il momento di maggiore energia oggi?
- Cosa mi ha drenato energia oggi?
- Una cosa concreta di gratitudine oggi:

C. Template review settimanale

15 minuti il weekend. Confronta la settimana appena passata con la precedente. Usa i dati del diario.

Settimana numero: _____ · Data: _____

Peso: _____ kg · **Vita:** _____ cm · **Pressione:** _____

Media voti soggettivi della settimana: Energia ____/10 · Gonfiore ____/10 · Lucidità ____/10 · Sonno ____/10

Specie vegetali totali della settimana: _____ (target 30+)

Fermentati vivi giorni su 7: _____

ATT completata giorni su 7: _____

Allenamenti completati: _____ su _____

Analisi della settimana

Cosa è andato bene questa settimana? _____

Cosa ha creato difficoltà? _____

Una cosa che voglio migliorare la prossima settimana: _____

Programmazione settimana
successiva: spesa, pasti, _____
allenamenti: _____

D. Riferimenti scientifici

Selezione delle principali fonti su cui si basa questo programma.

Nutrizione antinfiammatoria

- Ohio State University Wexner Medical Center — *Anti-Inflammatory Diet* patient education (2018)
- Pace C., RDN — *The Anti-Inflammatory Diet E-Book*, Anticancer Lifestyle Program (2022)
- American Heart Association — linee guida zuccheri aggiunti (max 25 g/die donne, 38 g/die uomini)
- Gibson P. & Muir J. — Monash University, studi su dieta low-FODMAP

Microbiota intestinale

- Ministero della Salute, Consiglio Superiore di Sanità — *Il Microbiota Umano: dalla ricerca alle applicazioni cliniche* (2018)
- Stanghellini V., Graziottin A., Colao A. — *Microbiota, infiammazione e dolore nella donna*, Fondazione Graziottin (2023)
- McDonald et al. — American Gut Project: diversità del microbiota e dieta (2018)
- Escorcia Mora P., Valbuena D., Diez-Juan A. — *The Role of the Gut Microbiota in Female Reproductive and Gynecological Health*, Life (2025)
- Cuozzo M. et al. — *Gut-brain communication in menopause*, Proceedings of the Nutrition Society (2026)
- Baker J.M., Al-Nakkash L., Herbst-Kralovetz M. — *Estrogen–gut microbiome axis*, Maturitas (2017)

Esercizio fisico e microbiota

- Morita E. et al. — *Aerobic Exercise Training with Brisk Walking Increases Intestinal Bacteroides in Healthy Elderly Women* (2018)
- Taniguchi H. et al. — *Effects of short-term endurance exercise on gut microbiota in elderly men*, Physiological Reports (2018)
- Quartieri L. — *Attività fisica e microbiota intestinale: revisione sistematica*, Tesi di laurea (2022)

Terapia metacognitiva

- Wells A., Melli G. (a cura di) — *Terapia metacognitiva dei disturbi d'ansia e della depressione*, Eclipsi (2012)
- Wells A. — *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*, Guilford Press (2009)
- Risorse audio ATT ufficiali: mct-institute.com

Sonno e ritmi circadiani

- Nedergaard M. — Sistema glinfatico cerebrale durante il sonno, Science (2013)

- Walker M. — *Why We Sleep* (2017)
- Panda S. — *The Circadian Code*, Time-Restricted Eating (2018)

Disclaimer

Questo documento è frutto della sintesi di letteratura scientifica per finalità educative. Non costituisce parere medico, nutrizionistico o psicologico personalizzato. Prima di iniziare qualsiasi modifica significativa di alimentazione, attività fisica o gestione del proprio benessere mentale, consulta un professionista qualificato. L'autore non risponde di applicazioni individuali delle indicazioni contenute.

Programma Base · 12 settimane

"La composizione globale della dieta è più predittiva di malattia cronica di qualsiasi singolo nutriente."
— Anticancer Lifestyle Program