

Ciao

Buon Anno! 🌟

Spero che il tuo inizio 2026 sia stato sereno e ricco di energia positiva. Io mi sono presa qualche giorno di riposo in famiglia, per me un tempo veramente prezioso per permettermi di rallentare, ricaricare e... lasciar spazio alle idee.

Devo ammettere che questa pausa è stata veramente “ghiotta” perché mi ha permesso di riflettere, progettare e immaginare tante novità che non vedo l'ora di condividere con te nei prossimi mesi.

Il filo conduttore? **Benessere, ascolto e strategie pratiche per vivere con più equilibrio e vitalità.**

Oggi ripartiamo insieme con il primo tema dell'anno: **l'energia del mattino.**

Perché non basta “fare tutto giusto” per sentirsi pronti a partire... e ti spiego il perché.

Ti svegli, parti con il caffè, magari anche più di uno, ma la mente resta lenta, la concentrazione fatica ad attivarsi e verso metà mattina senti già il primo calo.

Lo vedo spesso nel mio lavoro, ma l'ho vissuto anche io in prima persona.

E la cosa che ho imparato è questa: **l'energia del mattino non è un interruttore, ma è il risultato di come il corpo ha chiuso il giorno prima.**

Per molto tempo ho pensato che bastasse “aggiustare” il risveglio. Poi ho capito che il sistema, se non ha avuto modo di spegnersi realmente, al mattino non riparte in modo fisiologico.

Sonno non ristoratore, sistema nervoso sempre in allerta, pasti serali troppo tardivi o pesanti, ritmi sfasati. Tutto questo non si manifesta la sera, ma presenta il conto solo dopo, al mattino.

Il mio approccio quotidiano

Nella mia routine ho quindi smesso di chiedere subito una prestazione.

Prima preparo il terreno attraverso luce naturale, acqua fresca, qualche minuto di attivazione fisica. Solo dopo inserisco strategie nutrizionali o integrative.

Ed è qui che entrano in gioco alcune strategie di supporto, non come soluzione, ma sicuramente come aiuto mirato.

Una di queste, che forse hai visto anche nel Reel che ho condiviso sui social, è

l'utilizzo dell'olio di cocco MCT nel caffè del mattino (MCT significa Medium Chain Triglycerides, in italiano Trigliceridi a Catena Media).

Non è qualcosa che uso sempre, né che consiglio a tutti, ma in alcuni momenti, e su alcune persone, può fare la differenza perché aiuta il cervello ad avere energia più stabile, senza rincorrere continuamente nuovi stimoli "riattivanti".

Perché gli MCT “si sentono” subito

Una curiosità poco conosciuta sugli MCT è che, a differenza di altri grassi, possono diventare carburante per il cervello in tempi molto rapidi.

Gli MCT vengono assorbiti facilmente e una parte viene trasformata in **corpi chetonici**, una fonte energetica alternativa al glucosio.

Questo è particolarmente utile al mattino, quando la disponibilità di zuccheri può essere instabile dopo il digiuno notturno.

Ecco perché alcune persone riferiscono maggiore lucidità mentale e meno “nebbia” già nelle prime ore della giornata.

Ma c'è un punto fondamentale: questo funziona soprattutto quando il sistema nervoso e metabolico non sono già in uno stato di sovraccarico cronico. Se il terreno non è pronto, anche la strategia migliore rischia di non bastare.

TIPS per iniziare la giornata con più energia, già da domani:

1. Respira prima di partire

Dedica 5 minuti a respirare profondamente, senza distrazioni, con una respirazione 5 in -5 out, in posizione seduta. Serve a sincronizzare cuore e respiro, migliorare l'HRV (Heart rate variability) e portare il sistema nervoso in uno stato di equilibrio e lucidità prima di iniziare la giornata.

2. Idratazione prima del caffè

Dopo il digiuno notturno, il corpo è disidratato. Bere acqua prima del caffè riduce lo stress sul sistema nervoso e favorisce una migliore risposta energetica. Anche solo un bicchiere fa la differenza.

Il principio che fa la differenza

Le strategie funzionano solo se inserite in un contesto coerente.

Prima di aggiungere qualcosa al mattino, vale la pena chiedersi:

- Com'è stato il mio sonno?
- Che tipo di sera ho avuto?
- Quanto spazio ho dato al recupero?
- Quanto sto chiedendo al corpo senza ascoltarlo?

L'energia non si forza. **Si costruisce.**

Se senti che la tua energia mattutina è instabile, altalenante o sempre dipendente da stimoli, forse non serve aggiungere l'ennesima cosa, ma guardare il quadro nel suo insieme.

Vuoi andare più a fondo?

Nei prossimi contenuti continuerò a parlare di energia, ritmi e strategie pratiche. Ma se senti che è il momento di capire meglio cosa sta succedendo nel tuo caso, hai diverse possibilità:

✓ Un momento di Orientamento *NEW!!*

Uno spazio gratuito e senza impegno per fare ordine e capire quale strada può essere più adatta a te.

✓ La Valutazione Iniziale

Il primo passo concreto per osservare sonno, alimentazione, stress e dare un senso ai segnali del corpo.

✓ Il Percorso Personalizzato

Quando vuoi lavorare in modo strutturato e mirato, per trasformare le strategie in risultati reali.

E se ami gli strumenti naturali, il **Corso di Aromaterapia sugli Oli Essenziali** è già disponibile: più di 400 persone lo stanno seguendo!

Un modo semplice e pratico per integrare gli oli essenziali nella tua quotidianità.

**Qualunque sia il punto da cui parti, il principio è sempre lo stesso:
ascoltare prima di agire.**

A presto!

Dott.ssa Elisa Galtineri

Potrebbe servirti:

👉 Corso Aromaterapia

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

👉 Valutazione Online

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

👉 Percorso Online

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 Orientamento

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

👉 Valutazione In Studio

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

👉 Percorso In Studio

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)