

SALUTE, BENESSERE, LONGEVITY, E-HEALTH

LE ROYALE PR



Quindicinale fondato nel 1876 da Ferdinando Bocconi e Angelo Brambilla



Chi siamo



VALENTINA BRINI

Esperta di Public Relations nel mondo startup, tech e lifestyle, Valentina Brini cura le PR di imprese e progetti emergenti sul territorio nazionale e internazionale.

Con un master in giornalismo e media a Bruxelles, collabora con diverse testate giornalistiche.

Nel 2023, è stata membro nella giuria della Creative Business Cup Italia, la competizione globale per startup creative.

Cura la parte PR internazionale dell'agenzia, aiutando realtà italiane ad apparire su media esteri.

Chi siamo



SIMONE TREBBI

Esperto di PR con all'attivo oltre 200 imprese, PMI e startup seguite sui media.

Sviluppa strategie organiche di comunicazione sui media per PMI, startup, imprenditrici, imprenditori e professionisti.

Ha lavorato come giornalista per Il Sole 24 Ore, Repubblica, Panorama, Vanity Fair, Il Foglio, Linkiesta, Rivista Studio, Tiscali Innovazione.

Tra i 150 esperti al mondo coinvolti da BuzzStream per realizzare una panoramica sul futuro delle PR.

Chi siamo

*PR Partner in Italia per il contraente della Segreteria
generale della Commissione Europea*



Chi siamo

Autori del libro “Forte e Chiaro” (Il Sole 24 Ore)



Pensato per esperti di pubbliche relazioni e addetti stampa, ma anche comunicatori, aziende e startup, si rivolge a tutti coloro che vogliono comunicarsi con successo sui media



Alcuni dei nostri risultati

I nostri clienti sono arrivati su media settoriali e generalisti sia in Italia che all'estero tra cui Men's Health, Tgcom24, La Repubblica, GQ, Donna Moderna, Vanity Fair, RTL 102.5.

ABBONAMENTI **GQ**

Lifestyle

A che ora cenare per dimagrire e avere più energia

L'ideale sarebbe entro le 18,30-19,00 e mangiare pochino. Parola di biohacker



di **Olga Noel Winderling**
18 settembre 2024

CONDIVIDI



Men'sHealth **ABBONATI** NEWSLETTER

FITNESS ALIMENTAZIONE LIFESTYLE

Stefano Santori, il biohacker che ha preparato gli atleti alle Olimpiadi di Parigi

Il preparatore spiega come le tecniche di biohacking portino a migliorare le prestazioni

DI FEDERICO RANA PUBBLICATO: 25/07/2024



← ⓘ Radio24 📅 🔗



I lavori di domani - Episodio 237 del 17/05/2024
© 23 min

I lavori della sostenibilità, Stefano Santori, la formazione del biohacker

di Anna Marino

▶ AVVIA QUESTO EPISODIO

+ Scarica
Aggiungi a Playlist

Tutti gli episodi | Informazioni

Stefano Santori è un biohacker, coach, consulente, autore di numerosi testi e formatore con un'esperienza quasi trentennale. Lavora con atleti olimpionici e ha lavorato con grandi brand come Enel, Ferrari, Maserati e Poste Italiane e ha

☰ la Repubblica

Biohacking: sei obiettivi raggiungibili senza sforzo per conquistare il benessere psichico e fisico




Foto di Caroline Hernandez su Unsplash

Adottando uno stile di vita più sano è possibile raggiungere un benessere diffuso, per via di quell'asse organismo-cervello ormai dimostrato anche dalla scienza. Ecco le strategie più efficaci

ABBONAMENTI GQ ☰


5 trucchi che spiazzano l'indice glicemico dei cibi

Dall'aceto prima dei pasti alla sequenza corretta di proteine, fibre e carboidrati: come giocare d'astuzia per evitare i picchi glicemici



di Olga Noel Winderling
10 ottobre 2024

CONDIVIDI



ALIMENTAZIONE

Avere sempre fame può dipendere da 10 cause diverse

Dall'eccesso di carboidrati all'insonnia, ecco cosa si può nascondere dietro la voracità continua

DI OLGA NOEL WINDERLING

25 GIUGNO 2024



Lifestyle

La dieta chetogenica a intermittenza è la vera svolta

Ok, con la dieta chetogenica si perdono chili in fretta. Ecco cosa fare dopo, per non riprenderli più e vivere in salute, riabituando l'organismo a funzionare come un motore ibrido




di Olga Noel Winderling

3 aprile 2024



Rai Play Sound



DESTINAZIONE
FUTURO

Destinazione futuro
Fabio Fontana

0:10 -8:21

⏮ ⏪ ⏩ ⏭

🔊 📄

🛡️ 1x 📄 ⋮

Rai Isoradio

Destinazione futuro

Fabio Fontana

CEO di un'azienda che si occupa di realizzare nanotecnologie.

06 Mar 2025

ABONNEMENT **GQ** ☰

Nutrition

A quelle heures dîner pour perdre du poids et avoir plus d'énergie ?

Si vous avez l'habitude de manger un énorme repas à 21 heures, vous feriez peut-être mieux de changer cette routine.



Par Olga Noel Winderling

24 septembre 2024

ABO **GQ** ☰

Gesundheit

Abendessen in gesund und ohne Völlegefühl: Ab jetzt sollten Sie nur noch zu dieser Zeit essen

Was das Abendessen betrifft, existieren zwei Lager: Jene, die gerne früh essen und die Spätesser. Doch was ist für unseren Körper am besten? Ein Experte klärt auf.

Von Olga Noel Winderling, Adaptiert von Daniel Bilinski

1. Oktober 2024

MAI PROVATO IL «BIOHACKING»?

Aiuta a gestire lo stress, rallenta il processo di invecchiamento, consente di vivere una vita più longeva e attiva, migliora la qualità del sonno, la propria forma fisica e le proprie prestazioni... anche mentali. Ecco come funziona

di Paola Belli



STEFANO SANTORI

Dici "hacker" e corri a spegnere il computer... ma anche il corpo si può hackerare. E non è detto che sia una cosa negativa, anzi: aiuta a gestire lo stress, rallenta il processo di invecchiamento, consente di vivere una vita più longeva e attiva, migliora la qualità del sonno, la propria forma fisica e le proprie prestazioni... anche mentali. Parola di **Stefano Santori**, biohacker, appunto, ma anche "manager dell'innovazione" riconosciuto dal Mimit (Ministero delle Imprese e del Made in Italy), docente nei

Master Unimercatorum e Luiss, formatore dell'Accademia Olimpica del Coni, Presidente di Asso Coaching e consigliere di Asso Pnl. Uno, insomma, che la sa lunga: ha formato oltre 40mila persone, lavora con atleti olimpionici e tra i suoi clienti figurano brand come **Enel**, **Ferrari**, **Maserati** e **Poste Italiane**. Per fare qualche nome, clienti diretti di Santori sono l'amministratore delegato del Gruppo

Gabetti, **Roberto Busso**, o gli imprenditori e agenti di **Generali Italia** **Andrea Peruzzi** e **Simone Lunghi**, che hanno persino aperto per l'azienda e i loro collaboratori un biohacking corner).

«Manager e imprenditori sanno che lo stress è un nemico pericoloso, perché danneggia la salute sotto molteplici punti di vista», spiega a Economy Santori: «è importante imparare a padroneggiarlo, riducendone i picchi ed evitare che diventi cronico».

Più facile a dirsi che a farsi. Perché si fa presto a parlare di potenzialità del corpo umano e della mente, di nuovi livelli di benessere, di empowerment individuale, di longevità... ma in concreto, di che si tratta?

«Una delle tecniche più incisive nel biohacking riguarda l'hackeraggio del sistema nervoso, prendendone il controllo per ridurre il sistema simpatico che innalza lo stress e libera il cortisolo», risponde Santori. «Una delle tecniche più facili da insegnare è quella del cosiddetto "respiro quadrato": utilizzato in tutto il mondo anche dai reparti speciali degli eserciti e in generale da tutte le categorie che devono fronteggiare picchi di stress molto elevati, ad esempio i vigili del fuoco, consiste

nel padroneggiare gli atti della respirazione». Di che si tratta?

La dinamica è tanto semplice quanto efficace: inspirazione, mantenimento del respiro (assenza di qualunque atto respiratorio), espirazione, mantenimento del respiro e così via. Questi quattro momenti, da cui il nome di "respiro quadrato", devono avere la stessa durata e si parte generalmente con 4 secondi per ogni atto. «Sono sufficienti 4

o 6 cicli, 10 per i più stressati, per raggiungere un ottimo autocontrollo», sottolinea. «sul piano fisico, infatti, diminuisce il cardiaco, la pressione si abbassa e si torna a controllare il sistema simpatico. Questa particolare tecnica è davvero straordinaria perché le sue facilità di esecuzione ed efficienza la rendono adatta a qualsiasi momento lavorativo, prima di convegni o riunioni, in quanto invisibile e non richiede particolari doti. Si tratta di un atto di autocontrollo interiore e di autocura. Provare per credere».

IL JOURNALING

E per quanto riguarda la produttività? «Nel biohacking si lavora molto sul controllo di massimizzare le doti cercando di ridurre i disturbi», spiega Santori. Una delle tecniche più importanti in tal senso è quella del journaling, che in italiano, significa tenere traccia di ciò che si svolge. In parole povere, vuol dire, ma volendo fare i sofisticati, una mappa di quante cose sono state fatte in un dato periodo, con quante interruzioni si sta lavorando a un progetto, si prendono nota di quante volte sono stati fatti degli switch mentali e non solo. Leggere una mail, rispondere a una mail, scrivere un messaggio per poi tornare al lavoro, ma essere interrotti da un "flash", sottolinea il coach. La prima parte del journaling consiste quindi nel tracciare, qualche giorno, i propri punti di distrazione per comprendere quanto sia esteso il nostro fenomeno di distrazione. La seconda parte prevede invece l'utilizzo di un calendario, ma esistono anche tante app ad



AL BIOHACKING RICORRONO SIA GLI ATLETI ELITE CHE I TOP-MANAGER DI AZIENDE DEL CALIBRO DI ENEL, FERRARI, MASERATI E POSTE ITALIANE



SCIENZA E TECNOLOGIA

La salute fisica nel futuro: le nanotecnologie per il benessere del corpo

Biohacking: scopri come ringiovanire corpo e mente

Promette di riprogrammare il nostro sistema biologico attraverso una serie di strategie alimentari e strumenti tecnologici per ottenere le migliori prestazioni psicofisiche.

Simona Cortopassi · 23 Febbraio 2024

Ultimo aggiornamento: 20 Febbraio 2024

📖 4 minuti di lettura



STARE BENE

IL BIOHACKING

per aiutarti a vivere meglio

di Caterina Grillone

Nato e fiorito negli ambienti della Silicon Valley, patria di imprenditori e CEO miliardari, il biohacking ha fatto il proprio ingresso in ogni ambito della società. Il crescente interesse per l'ottimizzazione delle prestazioni e per la salute in generale, ha infatti reso questa disciplina sempre più accessibile a chiunque, sebbene rimanga tuttora una prerogativa dei vip. Definibile come un insieme di discipline fondate su basi scientifiche che si occupano di ottimizzare le prestazioni fisiche, mentali e psicofisiche dell'individuo attraverso tutte le leve possibili che circondano la persona, il biohacking è utilizzato quotidianamente da un grande numero di celebrities: si va dal fondatore di Twitter Jack Dorsey, Jennifer Lopez, Hugh Jackman passando per sportivi come Haaland, Cristiano Ronaldo e LeBron James fino a star come Justin Bieber e Miley Cyrus.

PROVARE PER CREDERE

Stefano Santori, biohacker con esperienza trentennale che lavora con atleti olimpionici e ha lavorato con brand come Ferrari, Poste Italiane, Enel e Maserati, spiega che "il biohacking si basa su protocolli in grado di alterare il corpo e il cervello e quindi, di conseguenza, le prestazioni psicofisiche a 360 gradi. Non deve quindi sorprendere il successo che riscuote tra

persone di successo, sempre alla ricerca di strategie per esprimere la miglior versione di sé".

MA COSA CERCANO I VIP DAL BIOHACKING?

"Innanzitutto l'antiage, cioè delle modalità per rallentare l'invecchiamento o, in senso più ampio, una longevità sana intesa come l'obiettivo di vivere di più e stando bene. Per queste esigenze, il biohacking si rivela un alleato perfetto. Ci sono ad esempio vip che si sottopongono a bagni di acqua ghiacciata, pensiamo a Jennifer Aniston e Lady Gaga, per aumentare la rigenerazione, la capacità immunitaria e per avere una pelle migliore". Tra le leve che il biohacking sfrutta per migliorare la qualità della vita, spicca l'alimentazione.

"È ormai molto frequente - prosegue Santori - l'utilizzo del digiuno come tecnica non solo di dimagrimento ma come vero e proprio alleato antiage, ovvero per stare meglio sotto ogni aspetto.

Mangiare in modo controllato e misurato, creando digiuni intermittenti serali, è una pratica sempre più diffusa anche nel mondo spettacolo: si mangia solo a colazione e pranzo saltando di routine la cena, proprio con l'obiettivo di mantenere di dormire meglio durante la notte, ottenere un recupero migliore e rallentare sia l'infiammazione sia l'invecchiamento.

O ancora, esistono strategie di respirazione mindfulness che permettono alle persone sottoposte a forti stress - pensiamo ad

attori, cantanti e atleti professionisti - di utilizzare specifici protocolli in grado di tenere a bada il cortisolo nel sangue, ovvero tenere sotto controllo il libro di stress psicofisico".

TUTTI I BENEFICI

"Con tecniche specifiche - aggiunge Santori - è addirittura possibile abbassare il battito cardiaco a comando, e questo comporta la possibilità di gestire ansia e stress in situazioni particolarmente sfidanti come salire su un palco, entrare in uno studio televisivo per condurre Sanremo o ancora esibirsi in competizioni sportive davanti a migliaia di persone.

Tramite questi protocolli di respirazione, i danni prodotti dallo stress possono essere controllati in modo estremamente efficace o addirittura azzerati". Un aspetto sempre

più presente, nel biohacking come nella cura della salute in ambito medico, riguarda il sonno. "Molti vip hanno già iniziato a usare l'igiene del sonno: una disciplina ferrea, quindi, sull'orario in cui si va a dormire e quello di risveglio, nel pieno rispetto dei ritmi circadiani.

Chi ha la forza economica per farlo - spiega ancora Stefano Santori - modifica inoltre la propria casa secondo queste direttive: ad esempio installando luci che "ricalciano" il sole, dotate di temporizzatori che ne seguono l'andamento. Quando fuori tramonta, ad esempio, la luce si riduce in automatico simulando il tramonto stesso".

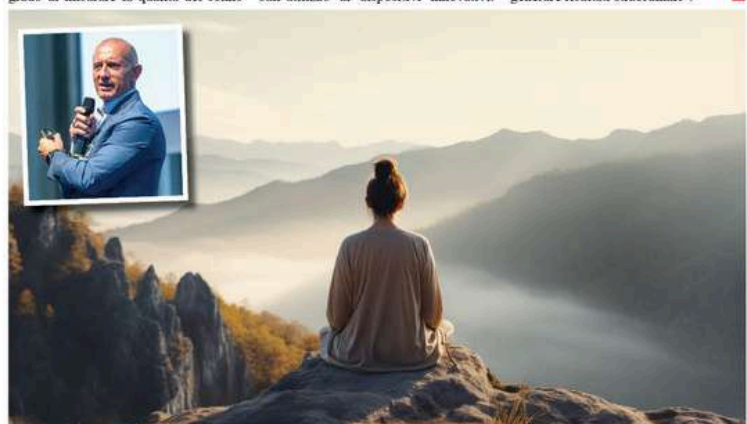
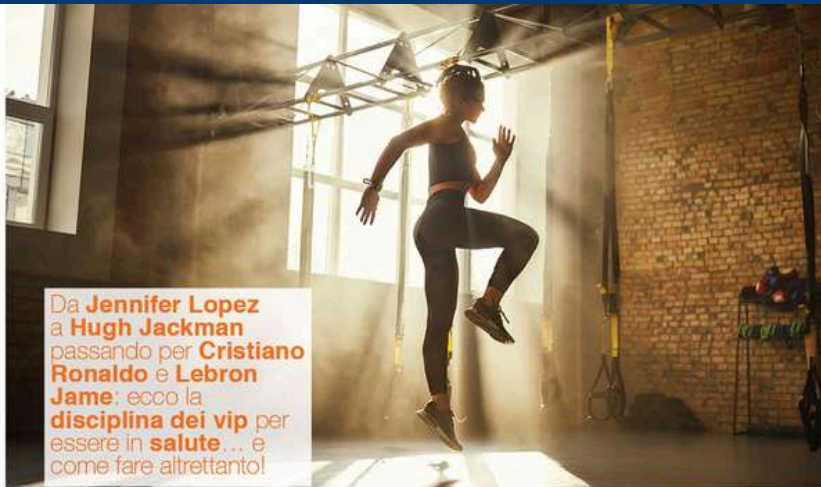
Da Jennifer Lopez a Hugh Jackman passando per Cristiano Ronaldo e LeBron James: ecco la disciplina dei vip per essere in salute... e come fare altrettanto!

...NON SOLO VIP!

Ma queste tecniche di biohacking non sono appannaggio dei soli vip. Anzi: esistono numerose possibilità, applicabili in totale sicurezza da chiunque, che possono aiutare a combattere lo stress e favorire la salute. "Il biohacking è davvero alla portata di tutti. Con investimenti contenuti si possono ottenere grandi risultati, pensiamo agli anelli in grado di misurare la qualità del sonno

fino a dispositivi indossabili per monitorare lo stress, e altrettanto vale per pratiche gratuite che richiedono solo disciplina e volontà. Alcune di queste leve includono la nutrizione, l'ambiente (esponendosi ad esempio alla luce solare), l'allenamento fisico regolare, quello mentale e la respirazione, e si basano tanto sul corpus di conoscenze multidisciplinari che ne sono alla base quanto sull'utilizzo di dispositivi innovativi.

Alcune pratiche estremamente efficaci e che possiamo implementare nella nostra quotidianità sono le docce fredde, un'alimentazione sana con digiuno intermittente serale, l'esposizione al sole, orari regolari di sonno e risveglio, allenamento fisico (esercizi contro-resistenza e aerobici) e meditazione per gestire lo stress di tutti i giorni. Anche in questo caso, piccole pratiche possono generare risultati straordinari".



MOLTODONNA

In forma, dallo yoga al biohacking metti un'app nella tua routine di benessere e cambi (giro) vita. Ecco gli esercizi

Sui social fioriscono tutorial e proposte fitness



HOME

SCOPRI I NOSTRI BLOG ▾

🔍 Cerca nel blog



Stefano Santori, il biohacker dei campioni

giovedì, 20 Febbraio 2025

[Stefano Santori](#) è un biohacker, coach di atleti olimpionici, speaker TEDx e ha lavorato con grandi brand come Enel, Roma Capitale, e Poste Italiane.



BLOG TGCOM24

- » **Superblog [HOME]**
- » **News**
- » Cronaca Criminale
- » Fatti e Misfatti
- » Generazioni
- » Scandal
- » Stanze Vaticane
- » Un Giornalista nella Rete
- » Vienna - Dubai A/R
- » Voci dal Suq
- » Zone di Crisi
- » **Servizi utili**
- » Consumatore
- » Strada Facendo
- » **Piaceri e passioni**
- » Arte a Parte
- » Avvinando
- » Fiori e foglie
- » Filosofiadistrada
- » Golfando
- » I Casi della Danza
- » Letti a Letto
- » Musicabile
- » Signori degli Orologi
- » Social People
- » Sound On
- » **Lifestyle**
- » Family Life
- » LifeCoach
- » Marta e Maria
- » Molto Malta
- » Obiettivo benessere
- » Oggi sposi
- » Viva la mamma

I PIÙ LETTI

- » Mario Furlan, life coach – Vigliacco chi non risponde al telefono! (50.288)



IL FOCUS

Biohacking: può davvero aumentare le prestazioni fisiche e mentali?

Roberto De Filippis

18 Dicembre - MILANO



Promette di "riprogrammare" il nostro software biologico, attraverso una serie di strategie e metodi (anche tecnologici) per ottenere il massimo da corpo e mente

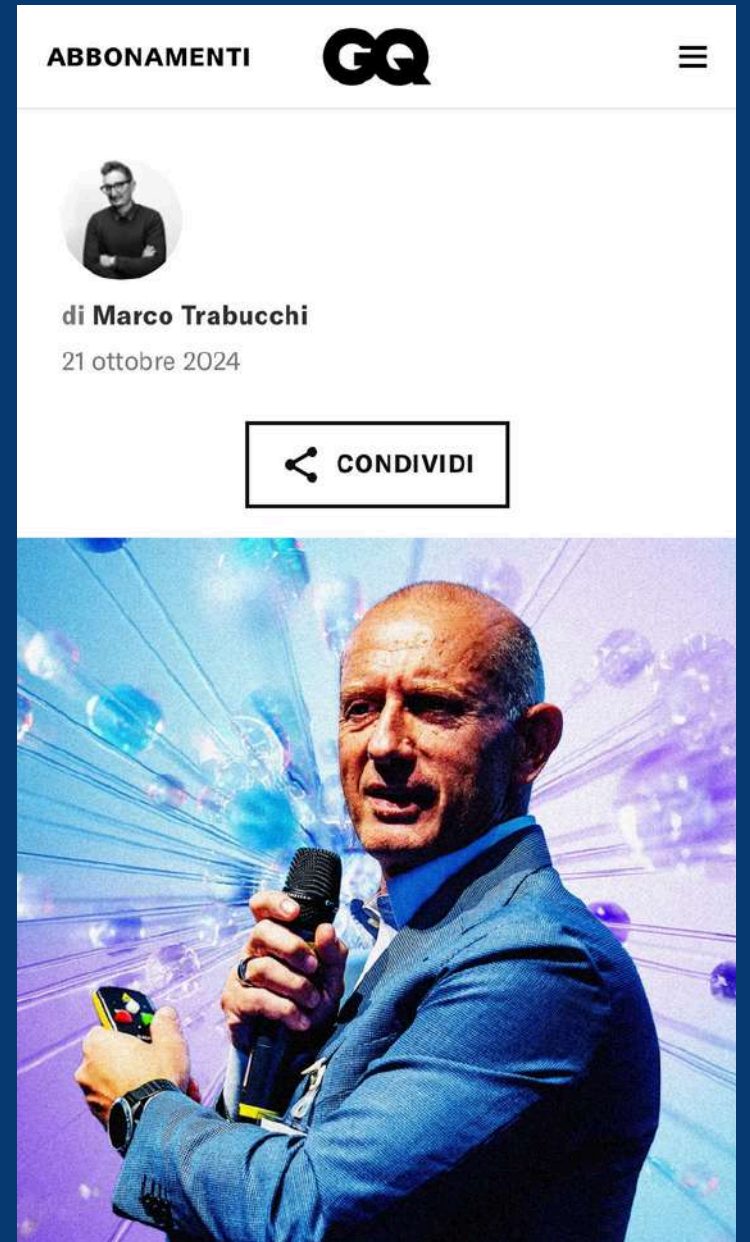
RTL 102.5 NEWS

ON AIR CH233

STEFANO SANTORI **BIOHACKER**

ULTIM'ORA **INDONESIA: ESPLOSIONE IN FABBRICA NICHEL, 12 MORTI**

10:26 AROCO DI CASTELFRANCO | NUOVA SPARATORIA NEGLI STATI UNITI, QUESTA VOL

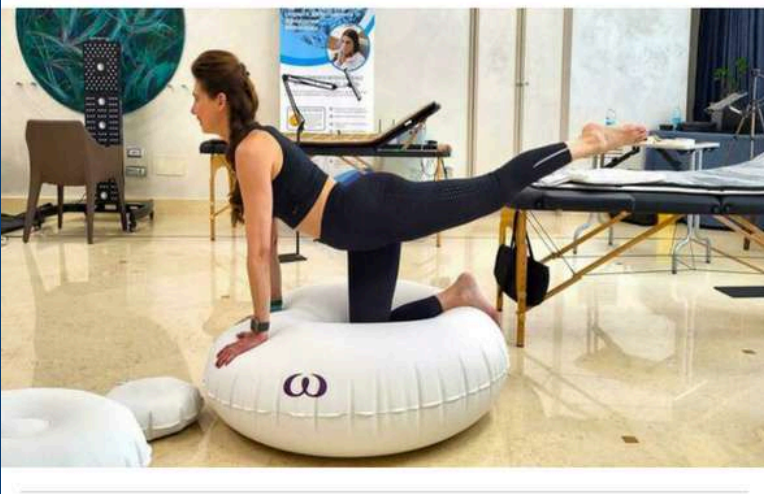




BENESSERE FITNESS

I segreti del cuscinetto per affrontare la prova-costume

Il "Waff Training" è la nuova tendenza fitness per prepararsi all'appuntamento estivo con il mare. Punto di forza è uno speciale gonfiabile ergonomico per esercizi mirati: perfetto per la generazione Silver



TECNOLOGIA

Biohacking, la nuova tecnologia che aiuta la salute mentale e fisica: intervista con il biohacker Stefano Santori



tutte attività che agevolano la respirazione, spesso contratta e affannata, in particolare nelle donne sopra i cinquant'anni. Anche le attività contemplative, dal mindfulness alla respirazione, sono preziose per rilassare tutti i muscoli, addome compreso, e gestire lo stress, che fa impennare il cortisolo.

L'esercizio del gatto

Una respirazione scorretta alla lunga può causare gonfiore addominale. «Si calcola che circa una persona su due non usi il diaframma per respirare», spiega Chiara Fazzini. «Un fatto che provoca una scarsa ossigenazione e facilita l'accumulo del grasso. Per imparare a respirare correttamente si può fare un esercizio semplice: posizionare due dita nella zona centrale del busto, sotto il seno, iniziare a inspirare ed espirare con la pancia». Altro fattore fondamentale, e direttamente collegato, è la postura, spesso sbagliata e responsabile di una respirazione scorretta. «Alcune persone soffrono di lordeosi lombare, che induce ad assumere la posizione con la pancia in fuori, oppure

stanno sedute con la parte dorsale superiore chiusa in sé stessa in modo da ingobbiarsi. In entrambe le situazioni, si comprime il diaframma impedendo a questo muscolo di funzionare come dovrebbe. Per stimolare la mobilità della colonna consiglio l'esercizio del gatto: in posizione a quattro zampe, contrarre la schiena e poi rilassarla. Attenzione anche a come si dorme: a pancia in giù si nuoce alla colonna, meglio sul fianco con un cuscino tra le gambe, che azzeri i carichi della colonna e la rilassa completamente. Non proprio comodissimo, soprattutto per chi non ha la fortuna di toccare il letto e addormentarsi all'istante.

Addio fame di zuccheri

Si calcola che dal venti al cinquanta per cento delle donne in età fertile soffra di sindrome premestruale che, tra gli altri disagi, provoca anche gonfiore all'addome. «Ci si può aiutare con il biohacking, un approccio multidisciplinare pensato per stare bene e anche meglio modificando l'ambiente esterno e le proprie abitudini per migliorare le performance fisiche e

© RIPRODUZIONE RISERVATA



mentali», dice Stefano Sartori, biohacker e coach sportivo. «In ambito alimentare è opportuno evitare gli zuccheri, che stimolano la voglia di dolce e di junk-food, sostituendoli con grassi sani, come uova, avocado, salmone e frutta secca, che calmano l'appetito. Allo stesso modo, è importante dormire almeno sette ore in una stanza non troppo riscaldata, rispettare i ritmi circadiani e limitare l'esposizione alla luce blu dei dispositivi tecnologici, favorendo quella della luce naturale».

Può essere utile anche l'assunzione del magnesio glicinato alla sera, che concilia il sonno e, nel caso di irregolarità intestinale, è consigliabile sottoporsi all'esame del microbiota. «Se non è in equilibrio, è affamato di zuccheri ed è spesso uno dei fattori scatenanti della fame nervosa, che caratterizza proprio i giorni prima delle mestruazioni, per cui occorre rivolgersi al medico che troverà la terapia più adatta».

Massaggi e peperoncino

Anche i trattamenti estetici possono contribuire a mantenere un addome tonico e sodo. «I massaggi profondi e piuttosto vigorosi stimolano la lipolisi (eliminazione dei grassi) e il funzionamento dell'intestino», spiega Silvia Bianco, beauty expert e titolare di Lo Studio Bianco a Milano. «Consiglio il connettivale o il metodo Renata Franca, oggi molto in voga, che consiste in una serie di pressioni e pompagei decisi a ritmo veloce. Altra tecnica che in Italia è ancora poco nota, ma è famosa in Spagna e in Sud America, è la *maderoterapia*, cioè un massaggio eseguito con diversi strumenti in legno (*mader* in spagnolo significa, appunto, legno) e uno specifico per l'addome che contrastano l'adipe. Gli attrezzi vengono passati sul corpo con movimenti rotatori e una pressione più o meno decisa, dopo aver applicato un olio vegetale in modo da facilitare lo scorrimento. «Per stimolare la circolazione e sciogliere il grasso sono efficaci anche gli impacchi di fango a base di argilla, alghe, senape e peperoncino, questi ultimi dalle proprietà tonificanti. Se si applica a casa una crema rassodante o modellante, si può utilizzare un rullo di bambù, che accentua la pressione del massaggio».



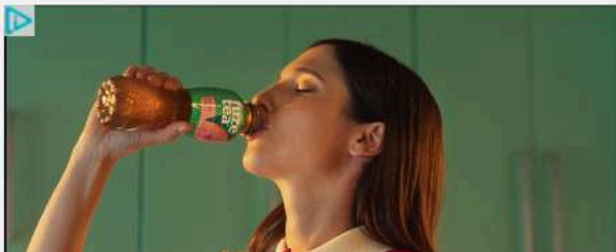
Home

Alimentazione
Mangiare sano

Food for Mood: il rapporto tra cibo, intestino e salute mentale

Food for Mood: il rapporto tra cibo, intestino e salute mentale

09 Giugno 2025



MIO Salute Olistica ed efficace, scopriamo insieme l'ultima frontiera del wellness

PREPARIAMOCI ALLE FESTE CON IL "BIOHACKING", LA DISCIPLINA DEI VIP!

Stefano Santori ci svela i segreti della nuova pratica di benessere seguita delle star

Di Redazione

Cos'hanno in comune popstar come Justin Bieber e Miley Cyrus, celebrities come Jennifer Lopez e Hugh Jackman, o ancora sportivi di fama mondiale come Cristiano Ronaldo, Lebron James, Erling Haaland con magnati della Silicon Valley?

TECNICHE AD HOC ALLA PORTATA DI TUTTI

Presto detto: sono solo alcuni dei Vip che hanno abbracciato il Biohacking, un approccio multidisciplinare che permette di ottimizzare le prestazioni fisiche, mentali e psicofisiche attraverso una serie di tecniche ad hoc.

Un corpus di conoscenze usato da personalità che hanno bisogno di raggiungere il massimo nei propri settori ma che, insospettabilmente, può esse-

re messo in pratica da chiunque e in totale sicurezza (a patto di non soffrire di patologie gravi e sempre previa una consultazione medica).

Anche e soprattutto in vista del Natale, un periodo in cui miliardi di persone in tutto il mondo fronteggeranno disturbi digestivi, bruciori di stomaco, pesantezza, gonfiore e aumento di peso a causa dei bagordi tipici delle



Stefano Santori

festività. Stefano Santori, biohacker coach che lavora con atleti olimpionici, ha lavorato con brand come ENEL e Poste Italiane, ed è docente universitario, spiega a *MIO*

che «nel Biohacking si agisce attraverso tutte le leve possibili che circondano la persona, dalla nutrizione all'ambiente (si possono ad esempio "hackerare" luce, freschezza, aria, temperatura), dall'allenamento fisico a quello mentale, fino alla respirazione».

Come applicarlo alle festività natalizie e agli eccessi alimentari che ne conseguono?

«Innanzitutto è da non sottovalutare l'impatto del cibo e delle bevande», precisa Santori, «attuando invece una pianificazione strategica. Pensiamo alla nutrizione: è giusto concedersi qualche piacere, ma è altrettanto importante, e a partire quando fermarsi.

Per questo motivo, adottare strategie come il digiuno intermittente o consumare pasti leggeri e poveri di carboidrati, prima o dopo occasioni speciali come i cosiddetti pasti di gala, può aiutare a compensare l'eccesso di carboidrati introdotti. Una colazione leggera e il tradizionale pranzo di Natale sono ben accetti, ma è essenziale smaltire l'eccesso di zuccheri e glucosio attraverso l'attività muscolare: una passeggiata di circa 45 minuti dopo il pasto o un allenamento intenso nei giorni festivi possono favorire un metabolismo più attivo. In questo modo, sarà possibile godersi il cibo con serenità».

L'ALLENAMENTO BRUCIA CALORIE

Insieme al cibo, massima attenzione anche all'attività fisica, una delle grandi assenti durante il Natale. L'esperto e biohacker Santori raccomanda, in merito al workout perfetto



Cosa mettiamo nel carrello?



Justin Bieber

Miley Cyrus

Cristiano Ronaldo



L'ordine dei cibi fa la differenza



Panettone solo dopo i pasti



Lebron James

Hugh Jackman

Jennifer Lopez

NASCE

Donne di...
D'altra parte...
nasce... di...
leggi all'es...
camento lu...
o una sfida...
coraggio, d...



F

Con que...
e lontan...
venti an...
guarizic...
le esista...
difficil...
la distib...
difficil...
prender...
tefora è...
che sba...
tico, m...
Ferrari...
accote...
trattar...
mento...
dare il...
movem...
come...
istitut...
il sale...
Milan...
na, in...
max, l...
Paolo...
Spez...
la pr...
peut...
«La...
stan...
sigh...
mis...
Pe...
IA

Perché strutturare le PR continuative

Strutturare delle PR continuative per un'azienda significa **investire nella costruzione della propria reputazione nel tempo**. Non basta un lancio stampa iniziale: serve una **presenza costante e coerente per consolidare fiducia, attrarre investitori, clienti e talenti**.

Le PR continuative permettono di raccontare l'evoluzione dell'impresa, posizionarsi come **voce autorevole nel settore** e rispondere in modo strategico alle opportunità - o crisi - che emergono lungo il percorso.

Con le nostre attività di PR

- Le aziende hanno consolidato la loro **posizione nel settore**
- Comunicato le innovazioni B2B e B2C, ottenendo **visibilità mediatica** settoriale e generalista
- Raccontato la loro realtà su **media nazionali e internazionali**, raggiungendo **mercati esteri**
- Migliorato il loro consolidamento e la percezione del pubblico, migliorando la loro **brand identity**

*Le attività di PR e ufficio stampa sono deducibili per l'impresa che le riceve, in quanto rientrano tra le spese di marketing e promozione aziendale.

