



Renato Miglietta

# LE VACANZE



# FANNO BENE

Il modo più intelligente per viaggiare,  
risparmiare e vivere esperienze  
indimenticabili.



**Scopri i benefici!**





Renato Miglietta

Le vacanze non sono un lusso, ma una vera necessità per mantenere una vita sana ed equilibrata. Riposare, staccare e cambiare ambiente è importante quanto mangiare bene e fare attività fisica.



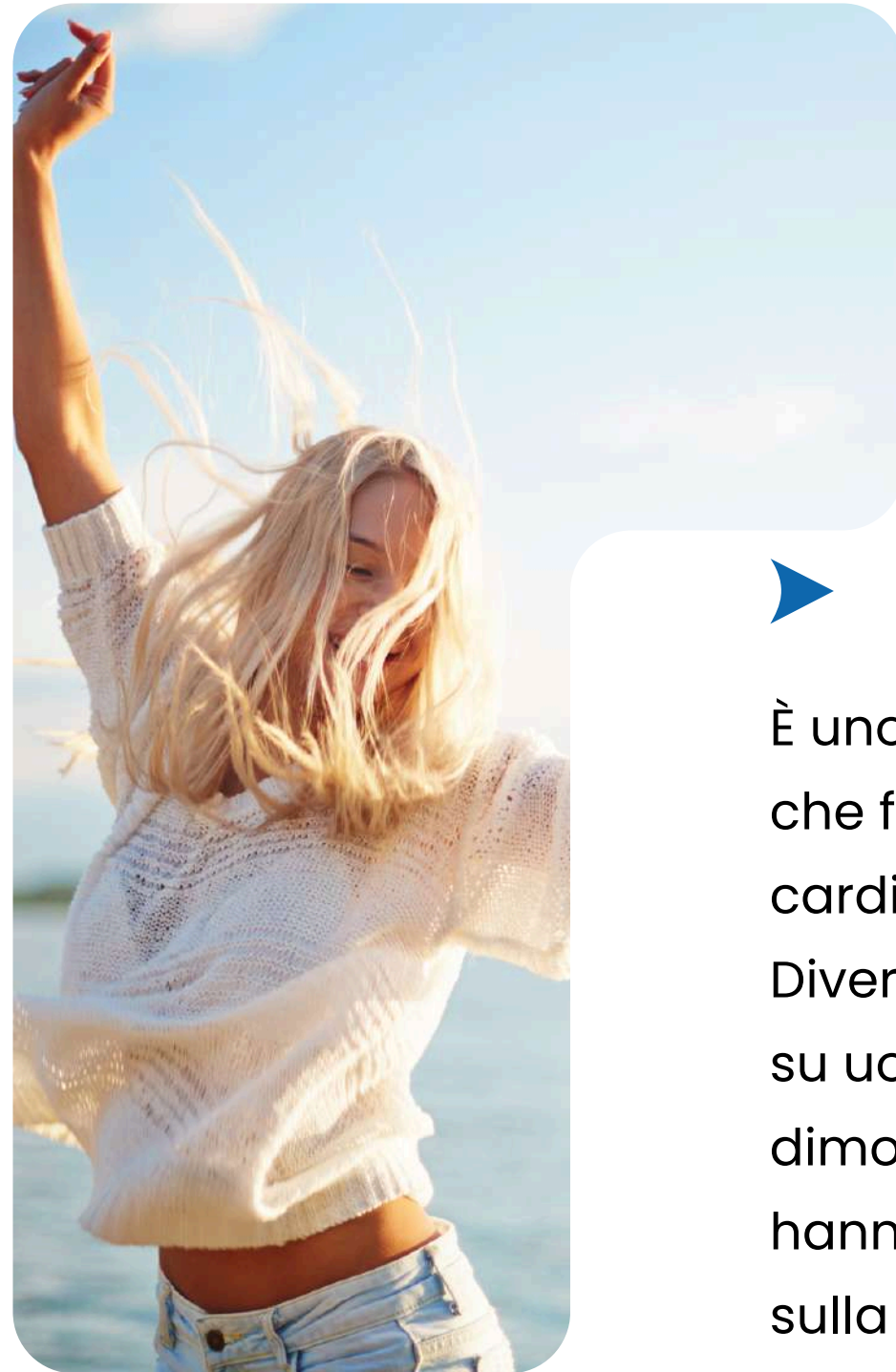
# PERCHÈ LE VACANZE SONO IMPORTANTI?



Ecco perché dovresti considerare le vacanze una priorità nella tua vita: ti rigenerano, migliorano il tuo benessere e ti aiutano a tornare più forte, lucido e motivato.



Renato Miglietta



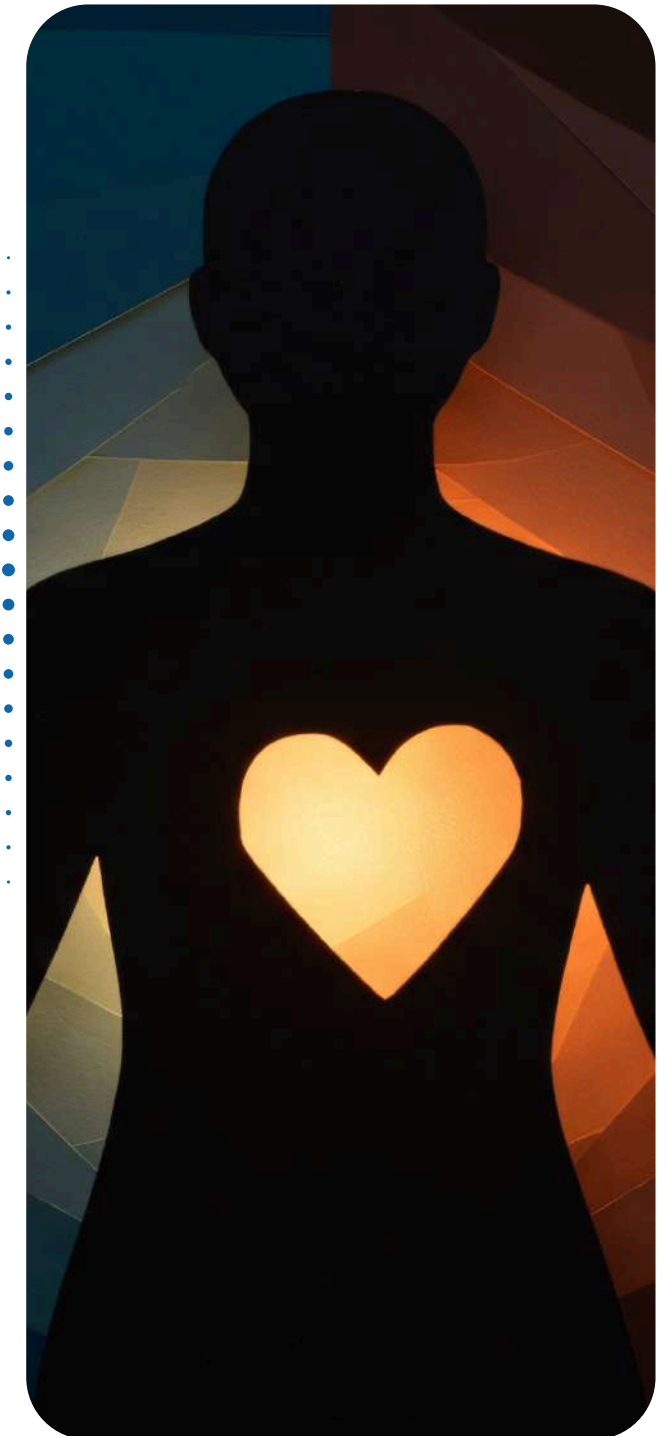
# IL CUORE TI RINGRAZIA!

## ► Stress

È uno dei principali fattori che favoriscono malattie cardiache e pressione alta. Diversi studi a lungo termine su uomini e donne dimostrano che le vacanze hanno un impatto reale sulla salute, contribuendo a ridurre il rischio di patologie cardiache e infarto.

## ► Dati Chiari

Gli uomini che vanno in vacanza regolarmente hanno oltre il 32% di probabilità in meno di morire di infarto, mentre per le donne questa percentuale sale addirittura al 50%. (Studio Framingham Heart, 2010)







Renato Miglietta

# LE VACANZE ALLEVIANO LO STRESS



Lo stress è una risposta fisiologica naturale: nasceva per proteggerci, aiutandoci ad affrontare situazioni di pericolo. In quei momenti il corpo rilascia ormoni come cortisolo ed epinefrina, fondamentali per la reazione di attacco o fuga che serviva all'uomo primitivo.

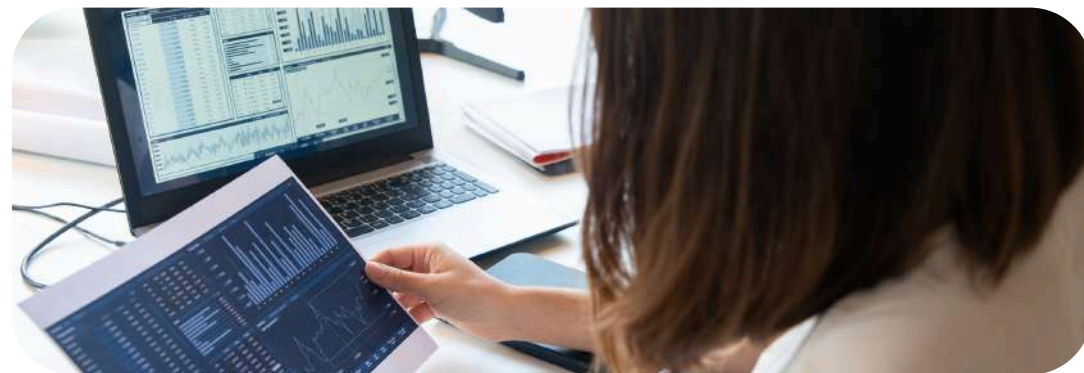
Nella vita moderna, però, questo meccanismo resta attivo troppo a lungo e lo stress cronico può diventare dannoso per il nostro corpo. Fare vacanze regolarmente permette di interrompere questo ciclo, abbassare i livelli di stress e dare al corpo il tempo di recuperare e riparare i danni.





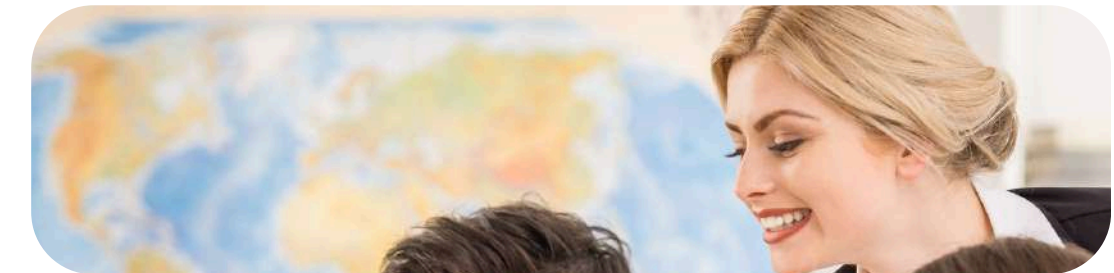
Renato Miglietta

# LE VACANZE AIUTANO A MANTENERE LA CONCENTRAZIONE



## Stress Cronico

Compromette le aree del cervello responsabili del raggiungimento degli obiettivi e della memoria, come dimostrano diversi studi. Quando si lavora senza pause né vacanze, è facile sentirsi bloccati, distratti e con una capacità di concentrazione ridotta.



## I sondaggi mostrano:

Quasi  $\frac{3}{4}$  delle persone che vanno in vacanza regolarmente si sentono più energiche e pronti ad affrontare i compiti da svolgere.







Renato Miglietta



## LE VACANZE AIUTANO A PREVENIRE LE MALATTIE

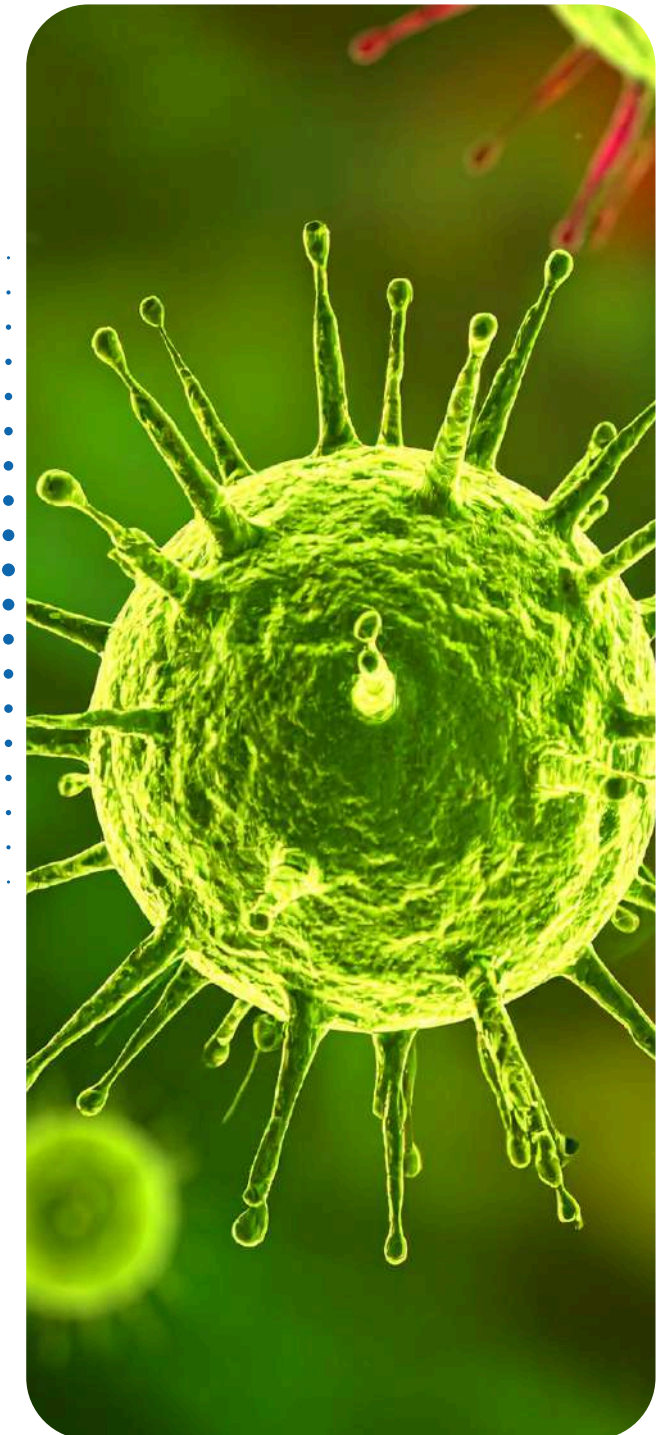
### ► Stress

Secondo la psiconeuroimmunologia, lo stress prolungato e la disfunzione surrenale possono

indebolire il sistema immunitario, rendendoci più vulnerabili a malattie di vario tipo. Aumentano il rischio di infezioni comuni come raffreddore e influenza, ma anche di condizioni più serie come la sindrome dell'intestino irritabile. Alcuni ricercatori suggeriscono persino un possibile legame tra stress cronico e sviluppo di alcune forme di cancro.

### ► Sondaggio

Un recente sondaggio mostra che chi va in vacanza regolarmente riferisce di sentirsi più sano, più energico e complessivamente in migliore forma fisica e mentale.





Renato Miglietta

I sondaggi rivelano che chi va in vacanza regolarmente si sente più attraente, più rilassato e più romantico nella propria relazione, un mix perfetto che porta spesso a una vita sessuale più appagante.



# LE VACANZE MIGLIORANO LA VITA SESSUALE



Esiste davvero quello che molti chiamano “sesso da vacanza”. Gli studi mostrano che i livelli elevati di cortisolo dovuti allo stress creano un circolo negativo nel cervello, riducendo ormoni sessuali come il testosterone e favorendo la perdita della libido.





Renato Miglietta

# LE VACANZE MANTENGONO GIOVANI



Si ritiene che lo stress cronico acceleri l'invecchiamento biologico, motivo in più per prendersi cura di sé. Concedersi tempo libero e darsi la priorità non è un lusso, ma una scelta intelligente: fare vacanze regolari è infatti una delle abitudini più gratificanti e consigliate per mantenersi in salute.



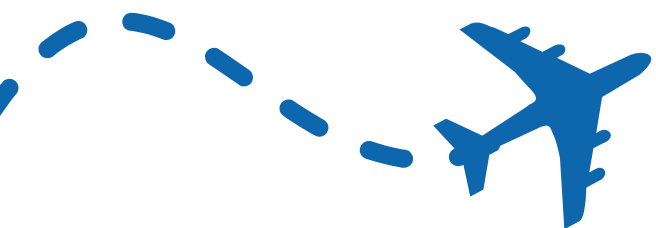
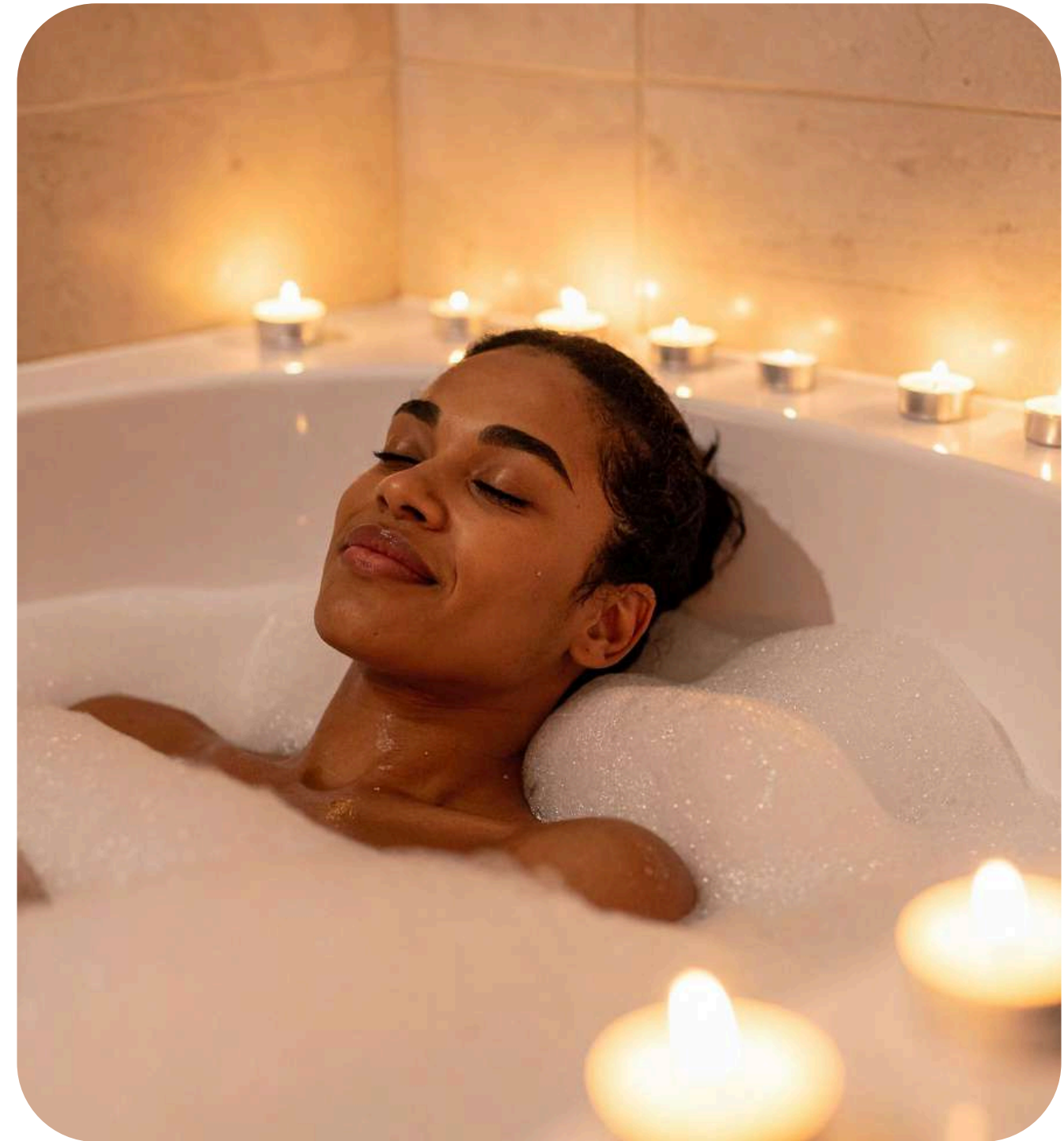




Renato Miglietta

# LE VACANZE MIGLIORANO LA QUALITÀ DEL SONNO

Alcuni studi mostrano che chi viaggia e va in vacanza regolarmente migliora la qualità del proprio sonno di quasi il 20%. Durante le vacanze dorme in media un'ora in più di sonno profondo e rigenerante, un beneficio che spesso continua anche dopo il rientro a casa.





Renato Miglietta



# LE VACANZE TI RENDONO PIÙ FELICE

I neuroscienziati hanno scoperto che l'esposizione prolungata agli ormoni dello stress può alterare la struttura del cervello, favorendo depressione e ansia. La ricerca evidenzia anche che le donne che non fanno vacanze regolari hanno una probabilità tre volte maggiore di sentirsi depresse e ansiose rispetto a chi si concede pause periodiche.

Un sondaggio conferma questi dati: chi va in vacanza regolarmente riferisce di sentirsi più felice e di percepire un benessere generale superiore a chi non stacca mai. Molti sostengono inoltre che questi effetti positivi si mantengono anche dopo il ritorno alla routine quotidiana.





Renato Miglietta

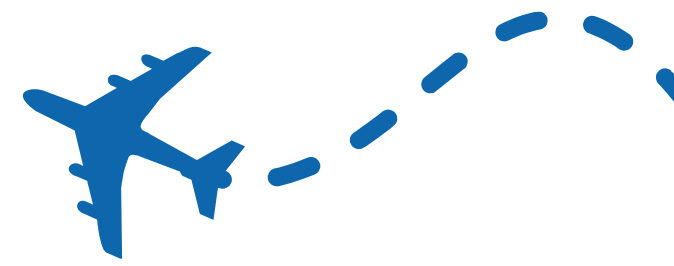
## LE VACANZE RISCALDANO LE RELAZIONI



Andare in vacanza con la propria famiglia o con le persone care rafforza i legami. Gli studi mostrano, ad esempio, che le donne che viaggiano con il partner si sentono più soddisfatte del proprio matrimonio. La ricerca evidenzia anche una correlazione positiva tra i risultati scolastici dei bambini e le vacanze estive trascorse in famiglia.



Le esperienze condivise in viaggio alimentano il legame familiare e creano ricordi più duraturi di qualsiasi bene materiale. Infatti, molti studi confermano che le persone attribuiscono un valore maggiore ai momenti vissuti insieme rispetto agli oggetti acquistati nel corso della vita.







Renato Miglietta



## LE VACANZE TI RENDONO PIÙ PRODUTTIVO A LAVORO



Gli studi dimostrano che concedere più ferie ai lavoratori non solo non riduce la produttività, ma la aumenta concretamente, contribuendo anche a diminuire il numero di giorni di malattia. Una regolamentazione delle ferie più generosa migliora la qualità di vita dei dipendenti e, di conseguenza, la qualità del lavoro stesso. Inoltre, molti lavoratori riferiscono di sentirsi più creativi dopo una pausa e oltre il 70% afferma di essere più soddisfatto del proprio impiego quando può andare in ferie con regolarità.







Renato Miglietta



Molte persone in sovrappeso dichiarano di mangiare in modo irregolare come risposta allo stress. Gli ormoni dello stress, come il cortisolo, favoriscono l'accumulo di grasso addominale e l'aumento di peso, un fattore collegato anche a un maggior rischio di malattie cardiache.

# LE VACANZE AIUTANO A DIMAGRIRE



Gli studi mostrano che, nonostante qualche concessione in più durante le ferie, chi va in vacanza regolarmente si sente più energico e tende a essere più attivo. È stato inoltre osservato un miglioramento nei livelli di glucosio e perfino una leggera perdita di peso nel corso del tempo.

# Renato Miglietta

DIGITAL EXIT STRATEGIST



GRAZIE PER IL TUO TEMPO

## Disclaimer:

Queste informazioni si basano su ricerche e studi pubblicati. Tuttavia, non sostituiscono in alcun modo il parere di un medico o di un professionista sanitario. Per qualsiasi dubbio riguardante la tua salute personale, consulta un medico qualificato.

Le vacanze non sono **una scelta di qualità**. Una scelta di vita.

Se questa presentazione ti ha fatto riflettere anche solo un po', allora hai già fatto il primo passo: **mettere te stesso al centro**.

PER SCOPRIRE COME VIAGGIARE MEGLIO, VIVERE MEGLIO E INIZIARE A PRENDERTI DAVVERO CURA DI TE STESSO:

[CONTATTAMI](#)