



Il nostro terzo di vita

23 settembre 2021

Regeneration, il progetto di Dorelan che mette al centro il vivere meglio (sì, anche prima del dormire bene).

TUTTO SUL SONNO

Now. Non ieri, non domani, ma adesso: **una grande agenda con la copertina azzurra** fa capolino da un elegante sacchetto in tessuto con all'interno una mascherina sulla quale leggo "I'm a dreamer". La apro in una pagina a caso. Mi cade l'occhio sulla riga in cui mi chiede per cosa sono grata. Penso che sono grata di essere qui. Now. Una dreamer. Dopo tanti webinar, conference call periodiche e interviste via mail, eccomi infatti al primo evento ufficiale come direttrice di Snoozing. **Pronta a farmi stupire e coccolare dal mondo di Regeneration, il progetto di Dorelan che mette al centro il vivere meglio (sì, anche prima del dormire bene).**

IL NOSTRO TERZO DI VITA



Prima del materasso, ci sono lo stile di vita, lo sport, il mangiare bene, la mindfulness, il digital detox. Di quest'ultimo ci parla subito Alessio Carciofi, esperto di Marketing e Digital Wellbeing. *"Ho capito quanto fosse importante abbandonare l'idea di essere sempre connessi la volta in cui non sono più riuscito a dormire"* racconta. *"Lo stress era già arrivato dando segnali forti che avevano fermato la mia corsa quotidiana nel business, ma l'insonnia mi stava ammalando. L'idea di tenerla buona con lo smartphone, compagno delle notti senza sonno, mi ha fatto capire che portavo in tasca un potenziale nemico"*. Quattro giorni in un eremo senza caricabatterie gli sono infine bastati per scoprire che il mondo era andato avanti lo stesso. **Me lo ripeto anch'io ogni volta in cui cedo al tranello del multitasking, travisando il concetto di produttività e spostando nella cartella "domani" la task "dormire"**.

SIAMO TUTTI ATLETI

Da quando dirigo Snoozing e passo in rassegna le ricerche sul sonno, l'idea di coccolare di più quel terzo della mia vita in cui c'è spazio solo per il riposo si è fatta più concreta. **Dormire bene fa rima con essere più lucidi, avere più energia, essere focalizzati.** Fare scelte adeguate, più consapevoli. La conseguenza sono risultati migliori. Lo sanno bene gli atleti che hanno una cura certissima del sonno. *"Con il team Dorelan Research abbiamo monitorato il sonno di alcuni atleti delle Olimpiadi, riscontrando bisogni e differenze diverse anche in base alle discipline"* racconta Jacopo Vitale, ricercatore in campo ortopedico e delle Scienze dello Sport, responsabile del LaMSS, il Laboratorio del Movimento e delle Scienze dello Sport dell'IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi e membro del team di ricerca Dorelan. *"Ma non bisogna essere un oro olimpico per avere esigenze simili. Le ricerche che portiamo avanti con gli atleti ci permettono di individuare le necessità di persone comuni, migliorando il loro approccio al sonno"*.



MINDFULLNESS E QUALITÀ DELLA VITA

Anche la meditazione ha un ruolo importante nella progettazione di un wellbeing in chiave Regeneration per questo considero un piccolo regalo la parentesi di Mindfulness con Michela Bonicoli, alias occhidigiraffa che fa da intermezzo alle attività del meeting. **In pozione del loto sui materassi Dorelan, la sua voce rilassante e pacata pospone i pensieri e disperde ogni ansia.** *"Il tema dello stress, esploso sotto la pandemia, ha accelerato l'esigenza di suggerire alle persone non più un prodotto fine a se stesso ma un percorso, un'experience del quale il sonno e la meditazione sono solo due ingranaggi"*, spiega Giulio Modanesi, responsabile marketing di Dorelan. Gli altri sono **la nutrizione, la psicologia, l'attività fisica, ma anche lo slow travel.** *"Dal punto di vista della nutrizione, per la buona qualità del riposo non è detto che dobbiamo penalizzarci, l'ideale è introdurre alimenti che favoriscono il rilascio della serotonina, le vitamine, i grassi buoni, preferendo cotture semplici e digeribili. Alcolici e caffeina vanno assunti moderatamente"* spiega la nutrizionista Martina Donegani, commentando una sua ricetta proposta al Retreat di Todi degli Ambassador di Regeneration.

DIGITAL JET-LAG ADDIO

Allora, **separiamoci dallo smartphone almeno mezz'ora prima di metterci a letto, leggiamo, chiacchieriamo, sorseggiamo una tisana, facciamo meditazione al mattino anziché afferrare il cellulare e iniziare a scrollare, mangiamo vario e leggero, riscopriamo il contatto con la natura e quello con noi stessi.** Interrogiamoci sui nostri valori guida per disegnare la nostra personale traiettoria di felicità, come ci insegna Luca Mazzucchelli, psicologo, psicoterapeuta e direttore della rivista "Psicologia Contemporanea". *"Se dopo cena ci viene in mente una frase da postare, non scriviamola su Facebook ma teniamola nel cuore perché è lì che si gioca la partita vera delle emozioni, della vita"*, chiude Alessio Carciofi lasciandoci con il desiderio di vivere il **"Now"** ed esserne grati.

