

“METODO POTENZIATIVA”

La medicina si è occupata principalmente dei “malati” e ha posto in un unico grande gruppo, di scarso interesse, tutti gli altri: i sani e i “**cosiddetti sani**”. I “cosiddetti sani” cioè persone che, pur non manifestando una malattia, non vivono affatto in uno stato di salute ottimale, sono ad alto rischio di ammalarsi e sono ben lontane vivono dall’esprimere la loro massima potenzialità.

La durata della vita si è allungata ma la qualità della stessa non è altrettanto migliorata. Le persone vivono più a lungo, è vero, ma per quanto tempo rimangono al top dell’**efficienza psico-fisica** e libere dai malanni? Hanno mai espresso il massimo della forma fisica e dello stato mentale che avrebbero potuto raggiungere con il loro potenziale?

Per troppo tempo è stato considerato naturale il declino psico-fisico legato all’invecchiamento, eppure basta osservare due coetanei, entrambi considerati sani, uno normo-peso e atletico e l’altro sovrappeso e ipotonico per capire quanto gli **stili di vita** possano condizionare la storia personale. Partendo da questa banale osservazione la scienza sta ponendo sempre più attenzione all’**epigenetica**, cioè all’importanza dello stile di vita quale principale fattore regolatore dell’espressione genica del DNA.

Il compito della **medicina potenziativa** è quello di offrire nuove possibilità all’individuo di ogni età. La cultura del well-aging, il **raggiungimento e il superamento** di quelli che si ritenevano i **limiti psicofisici** delle persone, oltre che rappresentare una possibilità concreta, dovrebbe costituire un dovere per noi medici. Consentire alle persone l’opportunità di raggiungere **il massimo delle proprie prestazioni e rimanere più forti e più resistenti alle malattie** più a lungo rappresenta una sfida entusiasmante ed un dovere sociale. Tutto ciò oggi è certamente possibile.

La NUTRIZIONE, l’ESERCIZIO FISICO e la GESTIONE dello STRESS regolano quotidianamente il nostro organismo. Se ben gestiti ci permettono di raggiungere e mantenere il **massimo delle prestazioni psico-fisiche**, altrimenti ci condizionano a vivere un’esistenza mediamente al di sotto delle nostre possibilità o peggio determinano uno stato di salute precaria.

Uno stile di vita imperfetto favorisce uno **stato infiammatorio cronico generale sub clinico** (senza sintomi manifesti) che è alla base della **minore efficienza quotidiana** e della **maggior parte delle malattie** che affliggono la nostra civiltà.

MICRO CARENZE e SQUILIBRI NUTRIZIONALI, CATTIVA GESTIONE DELLA SFERA EMOZIONALE e dell’ATTIVITÀ FISICA sono alla base e concausa dell’aumentato **stress ossidativo cellulare** caratterizzato da sovrapproduzione di radicali liberi e carenza di antiossidanti. Situazione che determina un più rapido invecchiamento cellulare ed è associata a circa 50 diverse patologie.

Il “**METODO POTENZIATIVA**” agisce sulle cause che alterano l’**omeostasi** ideale e mira a riequilibrare l’organismo consentendoci di esprimere OGGI la massima performance e di restare in buona salute più a lungo nel futuro.

OBIETTIVI IN 3 MESI

“METODO POTENZIATIVA”

Correzione ponderale

Miglioramento del rapporto massa grassa/massa

magra Miglioramento dell'efficienza fisica

Miglioramento dell'efficienza mentale

Riequilibrio dello stress ossidativo cellulare

Consapevolezza nutrizionale

FASE 1 ANALISI

ANALISI DELLO STATUS

- biochimico
- fisico
- emozionale
- alimentare

FASE 2 TRATTAMENTO

CULTURA NUTRIZIONALE

RIEQUILIBRIO

- biochimico
- fisico
- emozionale
- nutrizionale

STAFF

Medici

Biologi

Psicologi e mental trainer

Personal trainer

POTENZIATIVA

Studi medici

Roma, via Giovanni Antonelli, 47 - Tel 068082454

Como, via Primo Tatti 1/b - Tel 3284799815

www.potenziattiva.com potenziattiva@gmail.com