

## COMUNICATO STAMPA

# Benessere in autunno: come affrontare il cambio di stagione partendo dal microbiota. I consigli del team Nutrivel

*Il “Mal d’autunno” è quella stanchezza che sentiamo durante il cambio di stagione. Il team di ricercatori Nutrivel, il primo piano personalizzato di integrazione con un mix di probiotici e attivi naturali, consiglia come affrontare questa spiacevole sensazione, poche semplici abitudini e l’integrazione con Nutrivel che può rappresentare un valido aiuto per ritrovare il proprio equilibrio influenzando direttamente sul microbiota intestinale.*

Settembre 2023

Siamo sempre portati a pensare che l’autunno si esaurisca ad ottobre, in realtà si conclude alla fine dell’anno in corrispondenza delle feste natalizie. Complice la ripresa dei ritmi routinari del quotidiano, delle tante scadenze e degli obblighi familiari, sentiamo più presente la **stanchezza d’autunno**, nota anche come astenia da cambio di stagione o “mal d’autunno”.

Una sensazione che si verifica nel momento in cui si passa da una stagione all’altra e l’organismo fatica ad adattarsi alle nuove abitudini. Si prova quindi un **senso di spossatezza** e **mancanza di energia**, la **concentrazione mentale diminuisce** e ci si sente messi a dura prova anche quando si svolgono semplici attività quotidiane.

*“Per queste ragioni, in autunno fa bene prendersi consapevolmente del tempo per percepire e contemplare i cambiamenti che si verificano nell’ambiente e nel proprio organismo” - consiglia la **Dott.sa Daniela Pinto**, a capo del team di ricercatori Nutrivel ed esperta di microbiota. Ecco alcune buone pratiche **per vivere al meglio questa splendida stagione**.*

### **1 Concedersi dei momenti di riposo... e dormire almeno 8 ore a notte**

Una **notte di buon sonno** è indubbiamente il modo migliore per iniziare la giornata. Dormire permette all’organismo di recuperare le energie, stimola il rafforzamento del sistema immunitario e la rigenerazione cutanea.

Inoltre, durante la giornata sarebbe buona pratica **concedersi dei momenti di relax**, meditare e respirare al fine di abbassare lo stress. Diversi studi dimostrano che lo stress è la principale causa del malessere pre-autunnale e per combatterlo, bisogna sforzarsi di ritagliarsi del tempo per svuotare la mente.

## **2 Praticare attività fisica**

Svolgere attività fisica diventa indispensabile per il proprio benessere psicofisico. **Fare sport è di fondamentale importanza per il benessere del corpo e della mente**, inoltre, aiuta le connessioni neurali e la creatività. Non è necessario praticarlo tutti i giorni in palestra, basta soltanto una camminata di 8/10.000 passi al giorno, ovvero un'oretta di camminata.

## **3 Scegliere un'alimentazione sana e corretta**

Per ridurre il rischio di raffreddori e influenze tipiche della stagione autunnale, è consigliabile inserire nel proprio piano alimentare dei **cibi in grado di rafforzare il sistema immunitario**. Alla base di questa dieta vi sono cibi ricchi di **vitamina C** e le **verdure di stagione**. Non dimenticare di bere tanto e di rispettare la regola dei 5 pasti al giorno.

## **4 Integrazione con Nutrivel per un microbiota in equilibrio**

L'integrazione non ha stagionalità ma, dopo un'estate calda e assolata che ci ha regalato tanta energia e vitamina D, l'autunno è sicuramente un momento dove le giornate di pioggia o nuvole mettono a dura prova l'umore e il benessere, complici di lunghe ore passate in ufficio o di corsa in macchina. Con l'aiuto di **Nutrivel**, il **piano personalizzato di integrazione** con un mix di probiotici e attivi naturali, si ha un valido supporto integrativo formulato ad hoc, grazie all'intelligenza artificiale che guida l'utente nell'individuazione delle aree che necessitano di un intervento.

È così possibile iniziare un **percorso di miglioramento del proprio benessere**. Questi integratori infatti agiscono direttamente sul microbiota andando ad incidere sui 5 ambiti fondamentali per il benessere dell'individuo, che anche in autunno subiscono alterazioni stagionali: metabolismo e digestione, umore e concentrazione, difese, energia, vitalità e longevità.

**Nutrivel**, sistema di integrazione messo a punto dall'Innovation Team di Giuliani, **rappresenta il primo percorso su misura**, basato **sull'analisi dello stile di vita** di ogni singolo individuo. **Coniuga il know-how scientifico e l'intelligenza artificiale** e, grazie a un algoritmo avanzato, elabora in maniera puntuale le informazioni di ogni persona, identificando l'area di azione in cui intervenire e individuando il percorso di integrazione più adatto alle singole esigenze, selezionando un mix di attivi e probiotici.

Dopo aver identificato quali sono le aree di intervento su cui agire, l'individuo potrà scegliere tra i **tre percorsi personalizzati disponibili**.

**PROVA DI 30 GIORNI:** valido una sola volta per tutti i nuovi utenti, una volta eseguito il test sul sito, si riceve direttamente la box Nutrivel con 3 flaconi da 30 capsule, per 1 mese di integrazione, contenenti il mix personalizzato di probiotici e attivi naturali per supportare le aree da rafforzare.

**Prezzo al pubblico: 35 euro**

**PIANO NUTRIVEL A PERSONALIZZAZIONE BASE:** una volta eseguito il test sul sito, si riceve direttamente la box Nutrivel con 3 flaconi da 90 capsule, per 3 mesi di integrazione, contenenti il mix personalizzato di probiotici e attivi naturali per supportare le aree da rafforzare.

**Prezzo al pubblico: 99 euro**

**PIANO NUTRIVEL A PERSONALIZZAZIONE AVANZATA:** una volta eseguito il test, si prenota lo speciale Kit Test Microbiota per la raccolta di un campione di urine che Nutrivel provvederà a recapitare, ritirare e ad analizzare, per un riscontro approfondito della situazione intestinale della persona. Infatti, grazie ad un'avanzata tecnologia di analisi è possibile rilevare in maniera rapida ed efficace un numero maggiore di informazioni sul microbiota intestinale, rilevando l'attività dei batteri che potrebbero causare squilibri. In attesa dei risultati del test del campione biologico (circa una settimana), nel frattempo viene richiesto di compilare sul sito o sull'app il Diario Alimentare che permetterà a Giuliani di creare il Piano Nutrizionale per ogni persona. Una volta completati questi tre step, si riceve direttamente a casa:

- La box Nutrivel contenente 3 flaconi da 90 capsule, per 3 mesi di integrazione
- L'esito dell'analisi del test Microbiota
- Il Piano Nutrizionale comprensivo di un piano alimentare personalizzato e delle tabelle di alimenti suggeriti, utili ad individuare alimenti ricchi di sostanze delle quali si è risultati più bisognosi

**Prezzo al pubblico: 199 euro**

**Nutrivel è venduto esclusivamente online da Farmaè.**

[www.nutrivel.it](http://www.nutrivel.it)

---

### **Chi è Giuliani**

Giuliani è una società farmaceutica interamente italiana, di proprietà familiare, punto di riferimento per la ricerca e lo sviluppo in area *dermatologica, tricologia e gastrointestinale*.

L'azienda da oltre 130 anni si occupa di aiutare le persone a migliorare il proprio livello di benessere, grazie a prodotti di successo noti in tutto il mondo.

Nel corso degli anni, nei laboratori Giuliani sono state sviluppate linee di prodotto specifiche, ampliando l'offerta in nuove aree terapeutiche nei settori più importanti per la salute delle persone. Ad oggi, Giuliani include nella sua famiglia 33 marchi, appartenenti a 4 divisioni: Consumer Health, Medical, Pharma and External Partnerships.

Giuliani conta attualmente su un organico di quasi 100 dipendenti, di una ampia rete commerciale e di una rete di informazione medica che visita oltre 10 mila medici di medicina generale, dermatologi, gastroenterologi ed altri specialisti.

### **Ufficio stampa & PR NUTRIVEL GIULIANI**

MiRò Comunicazione – via Bernardino Biondelli, 9 – Milano  
[www.mirocomunicazione.com](http://www.mirocomunicazione.com)

Lorena Mambretti | [lorena@mirocomunicazione.com](mailto:lorena@mirocomunicazione.com) | +39 333 366 8967

Sara Martinelli | [sara@mirocomunicazione.com](mailto:sara@mirocomunicazione.com) | +39 348 420 6308

Valeria Sartorio | [valeria@mirocomunicazione.it](mailto:valeria@mirocomunicazione.it) | +39 393 08 95 269