

Il test sui «salutisti»

Come si riflette la vostra personalità sulla salute?

A

Spuntare per favore:

	corrisponde	non corrisponde
1. Il mio motto è «provare per credere». A cosa serve riflettere all'infinito?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
2. Pazienza e accuratezza sono tra i miei punti di forza al lavoro.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
3. Preferisco lavorare a nuovi concetti e idee. Sono bravo a sviluppare nuove visioni.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mi spazientisco subito se qualcuno parla girando intorno al nocciolo della questione portando molti esempi.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5. Rifletto molto sul senso della vita e sui «grandi quesiti» dell'umanità.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
6. Nelle questioni pratiche sono spesso maldestro.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sognare a occhi aperti per me è una perdita di tempo che non porta a niente!	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
8. Preferisco lavorare su cose concrete che alla fine della giornata danno un risultato tangibile.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
9. Riesco a leggere trasversalmente i testi. Leggo raramente parola per parola.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>



Quanti cerchi e quadrati avete spuntato?

Totale	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
Totale	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

**Se avete scelto più cerchi,
continuate con la sezione
B1, alla pagina successiva.**

**Se avete scelto più quadrati,
continuate con la sezione
B2, alla pagina successiva.**

B1

Spuntare per favore:

	corrisponde	non corrisponde
1. Quando mi trovo a dover scegliere tra la ragione e i sentimenti, mi affido maggiormente alla ragione.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
2. Riesco a sopportare bene le critiche e i rifiuti da parte degli altri. D'altronde non devo piacere a tutti.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
3. Lavoro volentieri con le persone, perché riesco a identificarmi con loro e comprenderne le esigenze.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
4. Considero l'ingiustizia meno grave della crudeltà.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
5. Con i miei modi diretti, a volte mi capita di ferire gli altri senza volerlo.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
6. Gli altri a volte mi considerano un tipo troppo emotivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
7. Le bugie a fin di bene in molte situazioni sono da preferire alla verità. In quali condizioni ci troveremmo se fossimo sempre sinceri?	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
8. Al lavoro preferisco un'atmosfera sobria. Troppi discorsi personali portano solo agitazione e pregiudicano l'efficienza.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
9. Sono piuttosto sensibile e mi offendo facilmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>



Quanti cerchi e quadrati avete spuntato?

Totale	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Totale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se avete spuntato più cerchi siete **RAZIONALI**.

Andate alla sezione C1, pagina 4.

Se avete spuntato più quadrati siete **IDEALISTI**.

Andate alla sezione C2, pagina 5.

B2

Spuntare per favore:

	corrisponde	non corrisponde
1. Non amo affatto che i miei piani vengano mandati a monte all'ultimo minuto.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
2. Considero inutile il «multitasking». Il mio motto è fare una cosa alla volta, così il risultato è garantito.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
3. Una visita a sorpresa? Non fa niente, la mia casa è quasi sempre in ordine.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
4. I problemi si risolvono spesso da sé, secondo me. Basta lasciargli prendere il loro corso.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
5. «Attitudine cronica a rimandare tutto a domani»: questa è la mia malattia. Sbrigo soprattutto le faccende scomode spesso all'ultimo minuto.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sicurezza e prevedibilità sono più importanti di spontaneità e flessibilità.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
7. La puntualità è la cortesia dei re.	<input type="checkbox"/>	<input type="radio"/>
8. Prendo le decisioni spesso in maniera impulsiva.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
9. Mi risulta più facile iniziare cose nuove piuttosto che portarle a termine.	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>



Quanti cerchi e quadrati avete spuntato?

Totale	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Totale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se avete spuntato più cerchi siete **ATTIVI**.

Andate alla sezione C3, pagina 6.

Se avete spuntato più quadrati siete **REALISTI**.

Andate alla sezione C4, pagina 7.

C1

RAZIONALE

Spuntare per favore:

	corrisponde	non corrisponde
1. Non amo affatto che i miei piani vengano mandati a monte all'ultimo minuto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La mia cerchia di amici è numerosa e molto eterogenea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Considero inutile il «multitasking». Il mio motto è fare una cosa alla volta, così il risultato è garantito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A volte agisco in modo troppo impulsivo e parlo senza pensare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Una visita a sorpresa? Non fa niente, la mia casa è quasi sempre in ordine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Solo pochissime persone sanno veramente come la penso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I problemi si risolvono spesso da sé, secondo me. Basta lasciarli prendere il loro corso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Per me è sempre d'aiuto poter parlare dei miei problemi con gli altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. «Attitudine cronica a rimandare tutto a domani»: questa è la mia malattia. Sbrigo soprattutto le faccende scomode spesso all'ultimo minuto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Preferisco pochi amici ma buoni, trovo abbastanza stressanti le grandi comitive o i party.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Mi risulta più facile iniziare cose nuove piuttosto che portarle a termine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sono piuttosto riservato e prudente nei nuovi rapporti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. La puntualità è la cortesia dei re.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sono molto vivace e amo parlare. Il più delle volte è facile capire il mio umore o intuire i miei pensieri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Prendo le decisioni spesso in maniera impulsiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ho bisogno di trascorrere molto tempo solo con me stesso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sicurezza e prevedibilità sono più importanti di spontaneità e flessibilità.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Per me è facile stringere nuove amicizie, adoro conoscere gente nuova!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Quanti quadrati, triangoli, cerchi e diamanti avete spuntato?

Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

Prevalenza di quadrati e cerchi:

RAZIONALE DINAMICO
Descritto alla sezione D1,
pagina 8

Prevalenza di quadrati e diamanti:

RAZIONALE INDIPENDENTE
Descritto alla sezione D2,
pagina 9

Prevalenza di triangoli e cerchi:

RAZIONALE INNOVATIVO
Descritto alla sezione D3,
pagina 10

Prevalenza di triangoli e diamanti:

RAZIONALE ANALITICO
Descritto alla sezione D4,
pagina 11

C2

IDEALISTA

Spuntare per favore:

	corrisponde	non corrisponde
1. Non amo affatto che i miei piani vengano mandati a monte all'ultimo minuto.	<input type="checkbox"/>	<input type="triangle"/>
2. La mia cerchia di amici è numerosa e molto eterogenea.	<input type="circle"/>	<input type="diamond"/>
3. Considero inutile il «multitasking». Il mio motto è fare una cosa alla volta, così il risultato è garantito.	<input type="checkbox"/>	<input type="triangle"/>
4. A volte agisco in modo troppo impulsivo e parlo senza pensare.	<input type="circle"/>	<input type="diamond"/>
5. Una visita a sorpresa? Non fa niente, la mia casa è quasi sempre in ordine.	<input type="checkbox"/>	<input type="triangle"/>
6. Solo pochissime persone sanno veramente come la penso.	<input type="diamond"/>	<input type="circle"/>
7. I problemi si risolvono spesso da sé, secondo me. Basta lasciargli prendere il loro corso.	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
8. Per me è sempre d'aiuto poter parlare dei miei problemi con gli altri.	<input type="circle"/>	<input type="diamond"/>
9. «Attitudine cronica a rimandare tutto a domani»: questa è la mia malattia. Sbrigo soprattutto le faccende scomode spesso all'ultimo minuto.	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
10. Preferisco pochi amici ma buoni, trovo abbastanza stressanti le grandi comitive o i party.	<input type="diamond"/>	<input type="circle"/>
11. Mi risulta più facile iniziare cose nuove piuttosto che portarle a termine.	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sono piuttosto riservato e prudente nei nuovi rapporti.	<input type="diamond"/>	<input type="circle"/>
13. La puntualità è la cortesia dei re.	<input type="checkbox"/>	<input type="triangle"/>
14. Sono molto vivace e amo parlare. Il più delle volte è facile capire il mio umore o intuire i miei pensieri.	<input type="circle"/>	<input type="diamond"/>
15. Prendo le decisioni spesso in maniera impulsiva.	<input type="triangle"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ho bisogno di trascorrere molto tempo solo con me stesso.	<input type="diamond"/>	<input type="circle"/>
17. Sicurezza e prevedibilità sono più importanti di spontaneità e flessibilità.	<input type="checkbox"/>	<input type="triangle"/>
18. Per me è facile stringere nuove amicizie, adoro conoscere gente nuova!	<input type="circle"/>	<input type="diamond"/>

➔ Quanti quadrati, triangoli, cerchi e diamanti avete spuntato?

Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="triangle"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="circle"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="diamond"/>	<input type="text"/>

Prevalenza di quadrati e cerchi:

IDEALISTA IMPEGNATO
Descritto alla sezione D5,
pagina 12

Prevalenza di quadrati e diamanti:

**IDEALISTA IN CERCA
DI ARMONIA**
Descritto alla sezione D6,
pagina 13

Prevalenza di triangoli e cerchi:

IDEALISTA SPONTANEO
Descritto alla sezione D7,
pagina 14

Prevalenza di triangoli e diamanti:

IDEALISTA TRASOGNATO
Descritto alla sezione D8,
pagina 15

C3

ATTIVO

Spuntare per favore:

	corrisponde	non corrisponde
1. Quando mi trovo a dover scegliere tra la ragione e i sentimenti, mi affido maggiormente alla ragione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La mia cerchia di amici è numerosa e molto eterogenea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Riesco a sopportare bene le critiche e i rifiuti da parte degli altri. D'altronde non devo piacere a tutti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A volte agisco in modo troppo impulsivo e parlo senza pensare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Lavoro volentieri con le persone, perché riesco a identificarmi con loro e comprenderne le esigenze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Solo pochissime persone sanno veramente come la penso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Considero l'ingiustizia meno grave della crudeltà.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Per me è sempre d'aiuto poter parlare dei miei problemi con gli altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Con i miei modi diretti, a volte mi capita di ferire gli altri senza volerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Preferisco pochi amici ma buoni, trovo abbastanza stressanti le grandi comitive o i party.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Gli altri a volte mi considerano un tipo troppo emotivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sono piuttosto riservato e prudente nei nuovi rapporti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Le bugie a fin di bene in molte situazioni sono da preferire alla verità. In quali condizioni ci troveremmo se fossimo sempre sinceri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sono molto vivace e amo parlare. Il più delle volte è facile capire il mio umore o intuire i miei pensieri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Al lavoro preferisco un'atmosfera sobria. Troppi discorsi personali portano solo agitazione e pregiudicano l'efficienza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ho bisogno di trascorrere molto tempo solo con me stesso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sono piuttosto sensibile e mi offendo facilmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Per me è facile stringere nuove amicizie, adoro conoscere gente nuova!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Quanti quadrati, cerchi, triangoli e diamanti avete spuntato?

Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

Prevalenza di quadrati e cerchi:

ATTIVO NONCURANTE
 Descritto alla sezione D9,
 pagina 16

Prevalenza di quadrati e diamanti:

ATTIVO SENSIBILE
 Descritto alla sezione D10,
 pagina 17

Prevalenza di triangoli e cerchi:

ATTIVO ENERGICO
 Descritto alla sezione D11,
 pagina 18

Prevalenza di triangoli e diamanti:

ATTIVO INDIVIDUALISTA
 Descritto alla sezione D12,
 pagina 19

C4

REALISTA

Spuntare per favore:

	corrisponde	non corrisponde
1. Quando mi trovo a dover scegliere tra la ragione e i sentimenti, mi affido maggiormente alla ragione.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. La mia cerchia di amici è numerosa e molto eterogenea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Riesco a sopportare bene le critiche e i rifiuti da parte degli altri. D'altronde non devo piacere a tutti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. A volte agisco in modo troppo impulsivo e parlo senza pensare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Lavoro volentieri con le persone, perché riesco a identificarmi con loro e comprenderne le esigenze.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Solo pochissime persone sanno veramente come la penso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Considero l'ingiustizia meno grave della crudeltà.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Per me è sempre d'aiuto poter parlare dei miei problemi con gli altri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Con i miei modi diretti, a volte mi capita di ferire gli altri senza volerlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Preferisco pochi amici ma buoni, trovo abbastanza stressanti le grandi comitive o i party.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Gli altri a volte mi considerano un tipo troppo emotivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Sono piuttosto riservato e prudente nei nuovi rapporti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Le bugie a fin di bene in molte situazioni sono da preferire alla verità. In quali condizioni ci troveremmo se fossimo sempre sinceri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Sono molto vivace e amo parlare. Il più delle volte è facile capire il mio umore o intuire i miei pensieri.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Al lavoro preferisco un'atmosfera sobria. Troppi discorsi personali portano solo agitazione e pregiudicano l'efficienza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ho bisogno di trascorrere molto tempo solo con me stesso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Sono piuttosto sensibile e mi offendo facilmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Per me è facile stringere nuove amicizie, adoro conoscere gente nuova!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

➔ Quanti quadrati, triangoli, cerchi e diamanti avete spuntato?

Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
Totale <input type="checkbox"/>	<input type="text"/>

Prevalenza di quadrati e cerchi:

REALISTA SOCIEVOLE
Descritto alla sezione D13,
pagina 20

Prevalenza di quadrati e diamanti:

REALISTA BUONO
Descritto alla sezione D14,
pagina 21

Prevalenza di triangoli e cerchi:

REALISTA DETERMINATO
Descritto alla sezione D15,
pagina 22

Prevalenza di triangoli e diamanti:

REALISTA AFFIDABILE
Descritto alla sezione D16,
pagina 23

D1

RAZIONALE DINAMICO

Consigli per la salute

Movimento

I razionali dinamici sono persone molto determinate e competitive. La loro straripante energia ha necessariamente bisogno di una valvola di sfogo, che gli permetta di scaricarsi con regolarità. Il più delle volte avvertono questa necessità istintivamente e di rado soffrono per la mancanza di movimento, a differenza di molte altre personalità teoriche. Tuttavia fare jogging da soli nel bosco si addice poco ai razionali dinamici, che si divertono molto di più con tutto ciò che possono intraprendere con gli altri. Naturalmente questa loro inclinazione li rende perfetti per gli sport di squadra e come membri di associazioni sportive. L'allenamento si svolge quasi da sé se il razionale dinamico sa che prima, durante o dopo c'è qualcuno ad attenderlo. Più è intensa l'attività fisica richiesta dallo sport praticato, meglio è. I razionali dinamici amano anche provare un pizzico di adrenalina nel tempo libero e mettono volentieri alla prova i propri limiti fisici. Il superamento di una sfida fisica gli trasmette un profondo senso di appagamento. Per questo sono particolarmente affascinati da tutte le attività sportive con un po' di brivido e avventura: arrampicata, alpinismo, trekking, sport con la palla di qualsiasi genere, ma naturalmente anche rafting, torrentismo, deltaplano, kitesurf, jet ski o simili.

Alimentazione

I razionali dinamici sono estroversi e spesso in compagnia diventano le classiche «buone forchette» e mangiano e bevono molto più di quanto dovrebbero. Per loro è difficile rifiutare anche solo un invito a pranzo o a cena. Ai party e altri eventi simili mangiano spesso senza avere fame o consumano più bevande alcoliche del dovuto. Anche il pranzo quotidiano in mensa con i colleghi può diventare un problema. Spesso non si accorgono neanche di quanto cibo divorano, tanto sono presi dalle gradevoli conversazioni che si svolgono attorno a loro – così a volte ingoiano direttamente il cibo, spinti solo dal desiderio di avere finalmente la bocca libera per parlare! Gli studi condotti su questo argomento dimostrano che i soggetti analizzati consumano fino al 50 per cento (!) di cibo in più quando sono in compagnia, di quanto farebbero mangiando da soli! I razionali dinamici dovrebbero correggere questa loro tendenza, a favore di un'alimentazione sana, per imparare a ridurre le quantità e godersi meglio il cibo che assaporano. Nel complesso però l'innata disciplina che contraddistingue questo tipo lo preserverà comunque da seri problemi di peso o alimentazione nell'arco della vita.

Rilassamento

Come tutti i profili di tipo razionale, anche i razionali dinamici hanno difficoltà a staccare veramente la spina e rilassarsi. Le attività nelle quali riescono meglio, quando vogliono stancarsi fisicamente, sono jogging, tennis o nuoto. Ritornano poi con la mente sgombra, nuovamente capaci di vedere le cose da un'altra prospettiva. Su di loro ha un buon effetto rilassante anche tutto ciò che ne stimola la percezione sensoriale. Per questo ad esempio molti razionali dinamici ricorrono volentieri e con successo alla musica (preferibilmente ad alto volume!), per allontanare per un po' il groviglio di pensieri, sia in maniera attiva (suonando uno strumento) o passiva (ascoltandola). Altri si fiondano sul frigorifero e come per magia realizzano un menù raffinato di quattro portate o vanno a mangiare in un ristorante particolare. Molti razionali dinamici ottengono buoni risultati anche con la meditazione, di qualunque genere.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Bassa
Burnout	Bassa
Abuso di sostanze	Bassa
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Media

D2

RAZIONALE INDIPENDENTE

Consigli per la salute

Movimento

I razionali indipendenti preferiscono sempre andare contro corrente, anche in fatto di sport. Si sottomettono alle regole molto malvolentieri, tanto che un potenziale allenatore ha del filo da torcere con loro: occorre sempre spiegarli minuziosamente perché una cosa deve essere fatta in un certo modo e non in un altro, prima che si lascino convincere. Tuttavia, visto che i razionali indipendenti sono non solo bramosi di imparare e sapere, ma anche perfezionisti e attenti alla performance, sul piano sportivo è comunque necessario invitarli alla moderazione. Di tanto in tanto esagerano con le aspettative verso sé stessi, pretendendo l'impossibile, e finiscono poi per nuocere al proprio organismo piuttosto che prendersene cura. Quasi come per controbilanciare i loro principali interessi, molto cerebrali e poveri di movimento, i razionali indipendenti avvertono a intervalli irregolari un forte bisogno di scaricarsi a livello fisico, raggiungendo possibilmente i propri limiti (o superandoli). Così non di rado si lanciano in estenuanti attività fisiche, alcune decisamente rischiose, come jogging, arrampicata, torrentismo, snowboard o mountain bike – preferibilmente da soli – e si godono questa esperienza con grande intensità, prima di fare ritorno alla loro torre d'avorio intellettuale. Alcuni si sentono anche attratti da sport affini alle loro grandi doti di concentrazione, focalizzazione e pensiero strategico, come l'immersione, il golf, il tiro o simili.

Alimentazione

I bisogni dell'organismo, come mangiare e bere o il senso di stanchezza, persino la sensazione di dolore, vengono percepiti dai razionali indipendenti in modo meno intenso rispetto a molti altri tipi. Sostanzialmente li considerano mere necessità, purtroppo inevitabili, che ogni volta causano una sgradita interruzione dai loro veri (interiori) interessi personali. Ecco perché molti consumano i pasti in fretta, distrattamente, per tornare a dedicarsi il più presto possibile a ciò che amano di più. Questo non solo non è sano, ma vuol dire anche che ricorrono troppo spesso al cibo spazzatura o ai pasti pronti, con frequenti ripercussioni negative anche sul peso! Per i razionali indipendenti è inoltre molto difficile buttare via del cibo, che magari hanno comperato o cucinato in eccesso oppure che hanno ricevuto in regalo. Devono sempre pensare che quel cibo è costato del denaro – e così lo mangiano, magari contro voglia, anche se non gli piace affatto o addirittura non gli fa bene. Naturalmente lo stesso accade ancor di più quando mangiano fuori – per loro è difficilissimo lasciare qualcosa nel piatto al ristorante! Così divorano coraggiosamente l'intera porzione, perché certo è pagata, invece di smettere quando sono sazi. Ai razionali indipendenti farebbe veramente bene adottare un approccio più consapevole e attento verso sé stessi e la propria alimentazione.

Rilassamento

Per i razionali indipendenti troppa vita sociale e compagnia sono un vero stress. Il fatto di non avere abbastanza tempo per stare soli con sé stessi e doversi adeguare troppo agli altri, li stressa eccessivamente, impedendogli di recuperare le energie nel modo dovuto. Ecco perché i razionali indipendenti dovrebbero sempre accertarsi di avere abbastanza occasioni per starsene tranquilli in disparte, sia sul piano professionale che nella vita privata. Così facendo l'effetto distensivo è garantito! Buone occasioni di relax per questo tipo sono tutte le attività che ne stimolano la logica. Tra queste vi sono ad esempio i giochi di strategia (come gli scacchi, il bridge, il poker), gli indovinelli complicati e i rompicapo (come sudoku e sikaku) o naturalmente tutto ciò che riguarda la programmazione e il computer. Anche la meditazione aiuta molti razionali indipendenti a ritrovare la pace, come anche ascoltare musica o suonare uno strumento.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Alta
Burnout	Media
Abuso di sostanze	Alta
Mancanza di movimento	Alta
Sovrappeso/Malnutrizione	Alta

D3

RAZIONALE INNOVATIVO

Consigli per la salute

Movimento

I razionali innovativi sono persone molto competitive, che si spingono volentieri fino ai propri limiti fisici. Inoltre tutto ciò che fanno, amano farlo in compagnia. Gli sport di squadra sono quindi su misura per loro; sono adatti in particolare quelli che gli permettono di scaricarsi fino in fondo, in quanto il razionale innovativo è un fascio d'energia, che ha bisogno di una valvola di sfogo fisica ed è quindi sempre alla ricerca, in modo del tutto istintivo, di sfide fisiche. Perciò molto raramente queste persone soffrono di una mancanza di movimento. Si impegnano molto volentieri anche in associazioni e presto o tardi si ritrovano nei panni del capitano della squadra. Dato che questo tipo apprende molto bene dal suo modello, un ottimo allenatore è semplicemente impagabile e fondamentale! I razionali innovativi sono sempre molto esigenti e si lasciano spiegare o insegnare qualcosa solo da coloro che rispettano veramente o da chi ritengono personalmente competente nel proprio settore. Sono indicati tutti gli sport con la palla e quelli molto impegnativi, sul piano fisico e mentale, che fanno salire un po' l'adrenalina (come arrampicata, torrentismo, deltaplano, freesking o rafting), oltre a tutti gli sport che hanno una componente strategica e li obbligano alla massima concentrazione: golf, tiro, tiro con l'arco e simili. Non sono pochi i razionali innovativi che combinano le proprie discipline preferite praticando, ad esempio, il biathlon con grande successo.

Alimentazione

Purtroppo, essendo i tipici organizzatori dell'ultimo minuto, ai razionali innovativi capita un po' troppo spesso di diventare frenetici, perché rimandano troppo a lungo le cose o si perdono nel loro amato caos. Allora divorano al volo qualcosa di dolce o fanno ricorso, per la terza volta in una settimana, al servizio pizza a domicilio o al McDonald's, perché solo dopo la chiusura dei negozi si accorgono di non avere niente di appropriato in frigo o in dispensa. I razionali innovativi preferiscono comunque fare più cose insieme e riescono a concentrarsi su ciò che stanno facendo solo per un breve periodo di tempo. Perciò non bisogna stupirsi se per loro è normale guardare la TV, telefonare, bere un bicchiere di vino e al tempo stesso sgranocchiare patatine oppure ridurre il pranzo a un panino, da mangiare in fretta mentre navigano al computer. Certo, nella vita ci sono tante altre cose più importanti e interessanti che preoccuparsi della propria alimentazione! In alcuni casi questo comportamento può nuocere alla salute col passare del tempo. In fatto di alimentazione questo tipo trarrà quindi grandi benefici se imparerà a essere più lungimirante e attento proprio nella scelta dei cibi e a dedicare più attenzione al suo stato di salute.

Rilassamento

La combinazione di teoria e logica, che contraddistingue i razionali innovativi, è tipica delle persone che non brillano proprio in fatto di relax. Sono degli assoluti perfezionisti, che trovano sempre qualcosa da migliorare e in fin dei conti non sono mai veramente soddisfatti di sé stessi. Per questo è ancora più importante che si creino degli spazi quotidiani per il relax! I razionali innovativi dovrebbero quindi, proprio nei momenti di attività frenetica, cercare sempre di ritagliarsi luoghi e tempi per stare insieme agli altri, in allegria e spensieratezza. Negarsi costantemente la possibilità di incontrare gli amici, di fare due chiacchiere con i colleghi durante la pausa caffè o di svolgere attività all'aperto in compagnia nel fine settimana, per via dei tanti impegni, è da ingenui. Così facendo rinunciano a una preziosa fonte di relax e presto o tardi anche l'intraprendenza verrà meno. Per questo tipo i giochi di strategia (come gli scacchi, il bridge, il poker) o gli enigmi complicati e i rompicapo (come sudoku e sikaku) sono dei buoni rimedi per rilassarsi nei periodi di stress.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Alta
Depressione	Bassa
Burnout	Bassa
Abuso di sostanze	Media
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Alta

D4

RAZIONALE ANALITICO

Consigli per la salute

Movimento

Come quasi tutte le personalità teoriche, che vivono soprattutto nel loro mondo interiore e intellettuale, il razionale analitico corre sempre il rischio di trascurare il proprio corpo. È il tipico «professore sbadato», topo di biblioteca e amante del computer per eccellenza. Per il razionale analitico è quindi ancora più importante riservare la giusta attenzione al movimento come compensazione! Tuttavia, visto il carattere introverso, preferisce praticare sport individuali, seguendo i suoi tempi, piuttosto che unirsi a un gruppo e conformarsi a un programma di allenamento stabilito da altri. Quindi in fatto di sport il razionale analitico è un solitario, piuttosto che un appassionato degli sport di squadra o dell'associazionismo. Ai razionali analitici sono adatti soprattutto gli sport che possono praticare da soli, secondo un programma del tutto personale e abbandonandosi ai propri pensieri. Moltissimi amano quindi fare jogging o fitness, arrampicata, ciclismo, escursionismo, alpinismo, sci di fondo o skie in estate. Altrettanto importante per i razionali analitici è che il programma sportivo sia abbastanza stimolante e vario. Per questo genere di personalità diventa troppo noioso ripetere giorno dopo giorno gli stessi esercizi o percorrere gli stessi tragitti.

Alimentazione

Tutti i bisogni dell'organismo, come mangiare e bere o il senso di stanchezza, persino la sensazione di dolore, vengono percepiti dai razionali analitici in modo meno intenso rispetto a molti altri tipi. Sostanzialmente li considerano mere necessità, purtroppo inevitabili, che ogni volta causano una sgradita interruzione dai loro veri (interiori) interessi personali. Ecco perché molti consumano i pasti in fretta, distrattamente, per tornare a dedicarsi il più presto possibile a ciò che amano di più, oppure mangiucchiano qualcosa mentre continuano con le proprie occupazioni. Molti razionali analitici, che svolgono un lavoro creativo, tendono inoltre a indulgere eccessivamente nell'alcol o nel tabacco, quando hanno la sensazione che questo li aiuti a ritrovare la musa ispiratrice o prendere le distanze da situazioni di stress. In fatto di salute è quindi particolarmente importante per questo tipo prestare attenzione a questi e altri punti deboli simili e prendersi consapevolmente cura di sé stessi e del proprio corpo, anche se il razionale analitico per sua natura incontra in ciò più difficoltà di altri tipi.

Rilassamento

I razionali analitici sono degli assoluti perfezionisti, che trovano sempre qualcosa da migliorare e in fin dei conti non sono mai pienamente soddisfatti di sé stessi. In alcuni casi questo prima o poi può sfociare in un burnout. Il segnale d'allarme per i razionali analitici dovrebbe essere il sorprendersi in attività che per certi versi si potrebbero definire un eccesso dei sensi: ad esempio mangiare, fumare, bere o praticare sport con smodatezza oppure, nei casi peggiori, l'abuso di qualsiasi genere di sostanze che creano dipendenza. Questi sono chiari segnali che il livello di stress del razionale analitico ha raggiunto la soglia di pericolo e che è assolutamente arrivato il momento di cambiare rotta! Per questo tipo i giochi di strategia (come gli scacchi, il bridge, il poker) o gli enigmi complicati e i rompicapo (come sudoku e sikaku) sono dei buoni rimedi per rilassarsi nei periodi di stress. Molti razionali analitici sono attratti anche dal training autogeno e/o dai viaggi con la fantasia od ottengono buoni risultati di relax con la meditazione, di qualunque genere.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Alta
Burnout	Media
Abuso di sostanze	Alta
Mancanza di movimento	Alta
Sovrappeso/Malnutrizione	Alta

D5

IDEALISTA IMPEGNATO

Consigli per la salute

Movimento

Gli idealisti impegnati sprizzano energia e solo difficilmente riescono a stare fermi – una mancanza di movimento è quindi l'ultimo dei problemi per loro. Hanno una buona predisposizione per tutti gli sport basati sul gioco di squadra e meno per quelli improntati su un'aspra competizione individuale. Collaborano volentieri con gli altri nel perseguimento di un obiettivo comune. Per gli idealisti impegnati gli sport divertenti e di squadra sono quindi perfetti. Tra questi troviamo tutti gli sport con la palla (come basket, pallavolo, palla a mano, calcio), ma anche sport come cheerleading, twirling, golf, sci, snowboard e naturalmente il ballo in tutte le sue forme ed espressioni. Gli idealisti impegnati sono spesso gli elementi trainanti e il cuore di club sportivi, associazioni e simili. Grazie al loro talento organizzativo e alla naturale propensione alla leadership, riescono in fretta a farsi amare e diventare indispensabili e in occasione di feste e manifestazioni sono la colonna portante della vita associativa. Spesso però si sentono attratti anche da attività sportive che affondano le proprie radici in una certa tradizione spirituale. Per questo amano anche discipline come tai-chi, qigong, yoga o pilates.

Alimentazione

Per gli idealisti impegnati è fondamentale essere ben voluti dagli altri. Soprattutto in compagnia tendono quindi a ripulire il piatto (anche se sono già sazi), perché desiderano essere gentili e non vogliono offendere nessuno. Per il timore di ciò che potrebbero pensare gli altri, spesso perdono di vista quello che loro stessi desiderano, tanta è l'intensità con cui si concentrano sulle aspettative (presunte o effettive) nutrite nei loro confronti da coloro che li circondano. Rispondere quindi «No, grazie!» a una seconda porzione o a un altro bicchiere di vino è per loro veramente difficile in certi casi! In tal senso sarebbe bene che prestassero un po' più di attenzione alle proprie esigenze e meno a quelle degli altri. Essendo emotivi, nelle situazioni di stress molti idealisti impegnati tendono a «consolarsi» con il cibo (soprattutto dolci e fast food!) o con l'alcol. Sarebbe quindi importante per loro sviluppare altre strategie per tenere sotto controllo le proprie emozioni, altrimenti nel medio termine ciò potrebbe avere effetti veramente negativi sul peso e sulla salute!

Rilassamento

La principale fonte di stress per gli idealisti impegnati sono le pretese, spesso decisamente poco realistiche, che hanno verso sé stessi. Avere degli ideali è certamente una cosa bella e buona, ma non bisogna mai dimenticare che la nostra natura mortale li rende irraggiungibili. L'abbinamento d'elezione teoria/emotività, che contraddistingue questo genere di personalità, fa sì che troppo spesso gli idealisti impegnati si sottopongano da soli a una pressione eccessiva, quando hanno la sensazione di aver «fallito» in qualche modo, soprattutto quando è in gioco il loro sistema di valori o il loro ideale di rapporti personali. In tal caso precipitano rapidamente nel buco nero dell'autocritica e si flagellano senza pietà per le loro presunte imperfezioni. Rompere questa spirale di aspettative eccessive, pensiero manicheo e – naturalmente – i pensieri negativi che ne derivano, è quindi molto importante per gli idealisti impegnati, altrimenti a medio termine rischiano addirittura un burnout. Spesso per queste persone molto creative sono molto adatti i metodi di rilassamento d'impronta immaginativa, come il training autogeno o i viaggi con la fantasia.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Alta
Depressione	Bassa
Burnout	Alta
Abuso di sostanze	Media
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Media

D6

IDEALISTA IN CERCA DI ARMONIA

Consigli per la salute

Movimento

Essendo inclini alla teoria, gli idealisti in cerca di armonia per loro natura non sono purtroppo dotati di una buona percezione corporea. Sono talmente presi dal loro mondo interiore e spirituale, che spesso per lungo tempo non ricordano neanche di avere un corpo. Quando poi si decidono a praticare uno sport, cadono spesso nell'estremo opposto, perfezionisti quali sono, e pretendono talmente tanto da nuocere a sé stessi, piuttosto che farsi del bene. Gli idealisti in cerca di armonia, più di altri tipi, devono quindi stare attenti a porsi degli obiettivi veramente realistici, in fatto di sport, e a non strafare, soprattutto all'inizio. Un allenatore esperto o un collega con cui praticare sport può essere di grande aiuto per loro. Amano soprattutto gli sport da praticare all'aperto, nella natura, come trekking, escursionismo, fitness, jogging o anche semplicemente fare una passeggiata a passo sostenuto. Diversamente da molti altri tipi, gli idealisti non amano particolarmente il rischio nel tempo libero, cosicché vanno magari volentieri in montagna, ma raramente li vedremo a testa in giù per arrampicarsi su chissà quale parete o lanciarsi in percorsi estremi senza bombola d'ossigeno. Anche nello sci è più facile incontrarli sulle piste di sci alpino, ben preparate, oppure in quelle di sci di fondo, ma raramente nei fuoripista.

Alimentazione

Perfezionisti fin nei minimi particolari, gli idealisti in cerca di armonia aspirano all'ideale della «persona perfetta». Dotati di grande moralità, moltissimi di loro sono quindi vegetariani e vegani. Le aspettative che nutrono verso sé stessi, in tutte le sfere della vita, sono molto spesso assolutamente non realistiche, tanto che alla fine non hanno più né tempo né energia per prendersi cura di sé o per il piacere. Durante la loro giornata lavorativa devono infatti fare tutto il possibile per rendere questo mondo un posto migliore e di sera desiderano naturalmente dedicarsi agli altri e preoccuparsi del loro benessere! Gli idealisti in cerca di armonia vanno a donare il sangue, mentre gli altri siedono nei bar lungo le strade sorseggiando un cappuccino o magari adottano i bambini del terzo mondo, anche se loro stessi a fine mese spesso non sanno come far quadrare i conti e devono sopravvivere con un piatto di pasta al giorno. A volte esasperano il tutto al punto tale da negarsi qualsiasi tipo di piacere. Spesso le inibizioni o il senso di colpa trattengono questo tipo di personalità dal concedersi una prelibatezza – va da sé che raramente ha problemi di silhouette. La maggior parte degli idealisti in cerca di armonia farebbe bene ad allentare un po' le briglie in tal senso e avere nei propri confronti un po' più di premure, come quelle riservate agli altri.

Rilassamento

Scrivere è un buon modo di superare lo stress per gli idealisti in cerca di armonia. Molti studi hanno dimostrato che il processo della scrittura espressiva – ad esempio scrivere un diario o un blog – è molto utile per riordinare le proprie idee, collegarle tra loro e strutturarle. Una tale pratica, soprattutto per questo tipo di personalità, ha addirittura un effetto catartico. Sono spesso molto indicati i metodi di rilassamento come training autogeno o viaggi con la fantasia. Attenzione ad alcol e tabacco: gli idealisti in cerca di armonia fanno parte delle personalità dotate di spirito artistico e propense di tanto in tanto a indugiare nei generi voluttuari, se hanno la sensazione di potersi così ingraziare la musa ispiratrice o prendere le distanze da situazioni di stress. Per loro le strategie alternative di gestione dello stress sono molto importanti!

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Alta
Depressione	Alta
Burnout	Alta
Abuso di sostanze	Alta
Mancanza di movimento	Media
Sovrappeso/Malnutrizione	Media

D7 IDEALISTA SPONTANEO

Consigli per la salute

Movimento

Gli idealisti spontanei sono delle autentiche dinamiti e hanno assoluto bisogno di praticare almeno un paio di sport, che gli consentano di scaricarsi completamente e ridurre l'energia in eccesso – preferibilmente in compagnia. Gli sport divertenti e di squadra sono quindi l'ideale per loro, che non corrono alcun rischio di una mancanza di movimento. Altrettanto indicati sono tutti gli sport con la palla (come basket, pallavolo, palla a mano, calcio), ma anche sport come cheerleading, twirling, golf, sci, snowboard e naturalmente il ballo in tutte le sue forme ed espressioni. Ogni qualvolta nasce un nuovo sport di tendenza si può stare certi che l'idealista spontaneo vi si cimenterà almeno una volta. Come molti estroversi, gli idealisti spontanei sono spesso gli elementi trainanti e il cuore di associazioni sportive e club, garantendo divertimento e azione. Tuttavia i loro compagni di squadra scopriranno probabilmente presto che è meglio non impiegarli sulle lunghe distanze – nei primi dieci metri sono praticamente imbattibili, ma quando si tratta di stringere i denti e coprire una distanza più lunga, allora le cose si complicano! Sono dei fuoriclasse come apripista, ma tenere duro e non mollare la presa semplicemente non fa per loro, non solo nello sport.

Alimentazione

Gli idealisti spontanei preferiscono fare più cose contemporaneamente e hanno una soglia di concentrazione altrettanto limitata per quello che fanno – perché gli viene semplicemente spontaneo guardare la TV, telefonare, bere un bicchiere di vino e al tempo stesso sgranocchiare patatine – oppure ridurre il pranzo a un panino, da mangiare in fretta mentre navigano al computer. Da questo punto di vista all'idealista spontaneo farebbe molto bene un po' più di disciplina. Tanto per cominciare, una buona regola sarebbe: meglio non mangiare nello stesso posto dove si fa anche altro (come lavorare, dormire, guardare la TV, navigare al computer)! Questo li aiuterebbe molto ad apprezzare il piacere del cibo con conseguenti buone ripercussioni sulla salute. Un angolo accogliente in cucina sarebbe una buona idea oppure forse c'è già un vero e proprio tavolo da pranzo da qualche parte, ma spesso ignorato? Di tanto in tanto gli idealisti spontanei dovrebbero guardarsi dentro con sincerità, quando si parla di altre situazioni di piacere della vita: spesso mentre si concedono un massaggio o siedono in sauna, con la mente vanno già al prossimo appuntamento o rimuginano su qualche altro problema. Che stress! In fatto di alimentazione e piacere questo tipo raggiunge ottimi risultati quando decide di rivolgere più spesso la propria attenzione al momento che sta vivendo.

Rilassamento

Gli idealisti spontanei tendono a mangiare in modo eccessivo o sbagliato proprio quando sono sotto pressione. Tra l'altro questo è legato al fatto che spesso è l'unica maniera sicura che hanno di provvedere per una volta anche a sé stessi. In caso di frustrazione, ansia, tensione o quando si sentono soli, ricorrono volentieri a grandi quantità di cioccolata, gelato, pasta o altri tipici «comfort food», per poi arrabbiarsi per i chili di troppo, visto che tengono molto al proprio aspetto e all'immagine che gli altri hanno di loro. Per evitare tutto questo è perciò particolarmente importante dotarsi di una serie di strategie alternative per la gestione dello stress, che siano velocemente attuabili anche in caso di emergenza, al posto della cioccolata. Il training autogeno o i viaggi con la fantasia sono tecniche di rilassamento che ben si addicono a queste persone dotate di fantasia. Ma anche tutte le attività creative, come pittura, canto, suonare uno strumento musicale o altre occupazioni artistiche sono una buona valvola di sfogo per gli idealisti spontanei, possibilmente sempre con gli altri e in buona compagnia!

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Alta
Depressione	Bassa
Burnout	Media
Abuso di sostanze	Media
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Alta

D8

IDEALISTA TRASOGNATO

Consigli per la salute

Movimento

Come tutte le personalità teoriche, gli idealisti trasognati mancano per natura di una buona percezione corporea e tendono a prestare attenzione al proprio corpo solo quando, per qualche motivo, non funziona come secondo loro dovrebbe. A quel punto decidono su due piedi di ovviare al problema iniziando a praticare sport in maniera eccessiva fino a nuocere a sé stessi, piuttosto che farsi del bene. In questi casi la regola d'oro è: meglio allenarsi meno ma con regolarità! Gli idealisti trasognati preferiscono praticare sport individuali, seguendo i propri ritmi, piuttosto che unirsi a un gruppo. Amano soprattutto le attività sportive da praticare all'aperto, nella natura, come trekking, escursionismo, fitness, jogging o anche semplicemente fare una passeggiata a passo sostenuto. Ma trovano divertenti anche ciclismo, mountain bike, pattinaggio sul ghiaccio o pattinaggio a rotelle e skike. Alcuni hanno una predilezione per l'acqua e quindi preferiscono nuoto, immersione, vela, surf o canottaggio. Anche la canoa è uno sport amato da molti di loro, tuttavia la loro scelta cade su corsi d'acqua tranquilli, immersi in paesaggi incantevoli, piuttosto che lanciarsi lungo rapide rocciose con un casco in testa. Oltre agli sport outdoor menzionati, gli idealisti trasognati si sentono spesso attratti anche da attività sportive che affondano le proprie radici in una certa tradizione spirituale, come il tai-chi, il qigong, lo yoga o il pilates.

Alimentazione

Purtroppo, essendo i tipici organizzatori dell'ultimo minuto, agli idealisti trasognati capita un po' troppo spesso di diventare frenetici, perché rimandano troppo a lungo le cose. Allora divorano al volo qualcosa di dolce o fanno ricorso, per la terza volta in una settimana, al servizio pizza a domicilio o al McDonald's, perché solo dopo la chiusura dei negozi si accorgono di non avere niente di appropriato in frigo o in dispensa. O addirittura si dimenticano completamente di mangiare perché impegnati in cose più importanti! Molti idealisti trasognati hanno quindi un'alimentazione irregolare e sbilanciata, il che si ripercuote sul peso e sulla salute. Per loro è consigliabile crearsi degli spazi in cui organizzare qualcosa per sé stessi: annotare nell'agenda un momento riservato al piacere personale potrebbe forse sembrargli strano all'inizio, ma presto non vorranno più rinunciare a questo piccolo spazio personale. E anche una cena con gli amici sarà più piacevole per gli idealisti trasognati, se riusciranno a non arrivare come sempre trafelati all'ultimo minuto.

Rilassamento

Perfezionisti quali sono, con le eccessive aspettative che nutrono verso sé stessi, gli idealisti trasognati corrono sempre il rischio di sovraccaricarsi o addirittura di subire un burnout. Purtroppo molti tendono a mitigare lo stress con un eccesso di alcol, nicotina o magari anche con tranquillanti – e naturalmente tutto ciò non è benefico per la salute. Per questo tipo è quindi importante garantirsi il relax quotidiano. Per gli idealisti trasognati, dotati di fantasia, sono molto adatte le tecniche immaginative come il training autogeno, ma anche qualsiasi genere di meditazione. Altrettanto rilassanti sono le attività creative, come pittura, disegno, scrittura o suonare uno strumento. Numerosi studi attestano inoltre che le persone che possiedono un animale hanno la pressione sanguigna più bassa, meno colesterolo e sono meno frequentemente depressi rispetto a chi non ne ha. Chi ha un animale lo sa: accarezzare amorevolmente il proprio amico a quattro zampe rilassa anche nei momenti di grande stress (il battito cardiaco rallenta sensibilmente!) e non c'è niente di più distensivo che ascoltare un gatto felice che fa le fusa. Naturalmente si tratta di una scelta da ponderare bene, ma se non c'è nulla in contrario un «amico a quattro zampe» è la migliore fonte di relax (e senza effetti collaterali) e un assoluto toccasana per gli idealisti trasognati!

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Alta
Burnout	Alta
Abuso di sostanze	Alta
Mancanza di movimento	Media
Sovrappeso/Malnutrizione	Alta

D9

ATTIVO NONCURANTE

Consigli per la salute

Movimento

Di solito gli attivi noncuranti si muovono volentieri e molto per natura, perché sono persone vivaci, piuttosto irrequiete. Danno il meglio di sé nei giochi di squadra, che siano sport con la palla, balli di gruppo, canottaggio, come membri di una squadra di nuoto o simili. Collaborano volentieri con gli altri nel perseguimento di un obiettivo comune. Per loro ciò rappresenta anche un'importante motivazione per tenere duro, in quanto si sentono così legati e obbligati verso gli altri componenti della squadra, da tralasciare loro malgrado l'allenamento solo se non possono davvero evitarlo. Gli attivi noncuranti dovrebbero inoltre garantirsi sempre abbastanza stimoli e diversivi nel proprio programma sportivo. Per loro è importante una certa dose di flessibilità, anche per quanto riguarda gli orari di allenamento; se sono ingabbiati in un programma troppo rigido, nei tempi e nelle modalità, si sentiranno presto limitati e inizieranno a ribellarsi. D'altro canto la flessibilità non deve trasformarsi in una totale mancanza di struttura. Non è facile trovare il giusto equilibrio tra il loro desiderio ardente di libertà e la necessità di una certa regolarità, ma per questo tipo è la vera chiave del successo.

Alimentazione

Gli attivi hanno una propensione naturale a cogliere il piacere dell'attimo che stanno vivendo, più di tutti gli altri profili descritti. Straviziano volentieri in tutti i piaceri della vita, anche nel mangiare e nel bere. Di tanto in tanto devono fare attenzione a non esagerare, altrimenti ne risentirà il peso! Inoltre tendono ad annoiarsi in fretta, se tutto scorre sempre sui soliti binari. Le sfide, le sorprese, le novità, le esperienze estreme: ecco quello che fa veramente divertire gli attivi. Quando sono nell'occhio del ciclone, impegnati a gestire con maestria una crisi riuscendo egregiamente a guidare la nave in porto, allora si sentono veramente appagati. È una cosa che appaga pienamente la loro impulsività e sorprendente vitalità. Purtroppo questo rende gli attivi noncuranti particolarmente vulnerabili a tutte le forme di abuso di sostanze, soprattutto a quelle che esaltano le performance. Non è sempre facile offrire prestazioni di altissimo livello, allora si ricorre volentieri a un aiuto. Perciò questo genere di persone dovrebbero fare particolare attenzione a tale aspetto! Vi si potrebbe nascondere un punto debole, che a lungo andare potrebbe compromettere la loro salute, più di quanto avverrebbe con altri soggetti. Ma già solo il fatto di essere consapevoli della propria vulnerabilità è per loro un grande vantaggio.

Rilassamento

La principale fonte di stress per gli attivi noncuranti risiede nella loro scala di preferenze: fanno parte della categoria di chi rimanda sempre, soprattutto le cose sgradevoli, fino all'ultimo momento. Ma la cosa interessante è che l'inevitabile frenesia che ne consegue successivamente, spesso non si trasforma in stress per loro. Sentono invece il peso dello stress quando le persone o le circostanze li obbligano, senza troppe esitazioni, a decidersi per questa o quella opzione, ad attenersi assolutamente a una tempistica o ad adeguarsi a una struttura rigida. Allora si sentono costretti, dominati e hanno la sensazione che gli manchi l'aria. Maggiore sarà la flessibilità e lo spazio che gli attivi noncuranti riusciranno a riservarsi nella vita per le loro ispirazioni, più si sentiranno rilassati e felici. Dovrebbero tuttavia stare attenti a non lasciarsi destabilizzare dai molteplici interessi – gli attivi noncuranti sono famosi per lo stress da tempo libero che li assale perché temono di perdersi qualcosa ed esagerano con le attività.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Bassa
Depressione	Bassa
Burnout	Bassa
Abuso di sostanze	Alta
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Media

D10

ATTIVO SENSIBILE

Consigli per la salute

Movimento

Gli attivi sensibili hanno un bisogno innato di muoversi e preferiscono allenarsi all'aperto, premesse ottimali per la salute! Dei quattro profili di attivi, questo è quello meno desideroso di adrenalina: dello sport ama soprattutto il piacere che ne trae, quindi preferisce sport tranquilli, come jogging, escursionismo, fitness, trekking, equitazione o canoa. Il fatto di potersi muovere in un bel paesaggio, abbandonandosi ai propri pensieri, lo rende perfettamente soddisfatto. Essendo un introverso, preferisce fare tutto questo da solo, piuttosto che in compagnia. Proprio nella pratica di uno sport, ama potersi concentrare completamente su sé stesso e sul proprio corpo, e non essere distratto dagli altri. Il ballo costituisce un'eccezione, infatti ballare in coppia o da soli per questo tipo di personalità è un vero divertimento. Gli sport di squadra non si addicono molto agli attivi sensibili, anche per il fatto che non sono particolarmente competitivi. Tuttavia uniscono volentieri il proprio bisogno di muoversi all'amore per gli animali: sedere in sella a un cavallo o correre nel bosco con il proprio cane, per questo tipo non è solo uno sport ma anche il miglior rimedio in assoluto contro lo stress!

Alimentazione

Tutti gli attivi sono amanti innati del piacere e gaudenti e gli attivi sensibili non fanno eccezione. Ecco perché sono attenti all'alimentazione; la maggior parte di loro cucina volentieri, bene e spesso anche in modo sano. Come tutti i tipi emotivi, nelle situazioni di stress anche loro tendono a «consolarsi» con il cibo (soprattutto dolci e fast food!) o con l'alcol. In queste circostanze mangiano molto o in modo sbagliato e con il passare del tempo ciò può avere effetti negativi sul peso o sulla salute. A posteriori gli attivi sensibili si arrabbiano con sé stessi, perché tengono molto al proprio aspetto e all'immagine che gli altri hanno di loro. Sarebbe quindi opportuno che sviluppassero altre strategie per tenere a bada l'emotività. Un buon inizio per questo tipo potrebbe essere eliminare dal vocabolario la frase: «Ma chi se ne importa, ora mangio tutta la tavoletta/confezione/...!». Mangiare con sregolatezza è la tipica trappola in cui tendono a cadere i tipi emotivo-spontanei, come l'attivo sensibile!

Rilassamento

Come già accennato, gli attivi sensibili hanno spesso un buon rapporto con gli animali, che per loro sono un ottimo rimedio contro lo stress: fare jogging con il proprio cane, una passeggiata nel verde in sella al cavallo o fare le coccole al gatto sono le cose che fanno veramente bene agli attivi sensibili stressati. Se gli si chiede quali hobby li rilassano, molti rispondono con attività da praticare all'aperto: escursionismo, giardinaggio, alpinismo, fitness, sci, arrampicata o simili. Per gli attivi sensibili non va trascurata la predisposizione alle attività artigianali: soprattutto se abbinata a una vena artistica, potrebbe rappresentare un'ottima occasione di relax! Spesso quindi gli attivi sensibili si diletano in attività come pittura, disegno, bricolage, scultura, intaglio, lavori manuali o altri hobby arricchenti. Visto che si tratta di personalità amanti del piacere, tra loro si incontrano spesso cuochi ambiziosi, impegnati ore e ore in cucina a creare piatti ricercati capaci di sedurre. Last but not least, la musica: per gli attivi sensibili è una fonte certa di relax, sia come pianisti o batteristi che nella veste di ascoltatori.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Alta
Burnout	Alta
Abuso di sostanze	Media
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Media

D11 **ATTIVO ENERGICO**

Consigli per la salute

Movimento

L'attivo energetico è quasi dipendente dall'adrenalina: ama il brivido e per lui lo sport è sinonimo di azione e divertimento. Difficilmente si lascerà convincere a praticare attività più tranquille come l'escursionismo, il golf o lo sci di fondo. Suscitano il suo interesse soltanto alpinismo estremo, carving, trekking, snowboard, free climbing, skateboard, torrentismo, rafting, kite sailing, jet ski o simili. Lo sport è un'importante valvola di sfogo per tutti gli attivi, perché questo genere di personalità ha una carica naturale di energia talmente grande da avere sistematicamente bisogno di scaricarsi, più di chiunque altro. Naturalmente non c'è da temere una mancanza di movimento per questo tipo. Essendo estroversi, gli attivi energetici praticano qualsiasi tipo di sport e preferiscono di gran lunga farlo in compagnia, piuttosto che da soli. Gli sport di squadra sono quindi adattissimi – soprattutto i giochi in velocità con la palla, che gli consentono di dare libero sfogo alle loro caratteristiche di agilità e rapidità. Amano anche molto competere e quando si tratta di assicurare la vittoria per la propria squadra, si buttano in pista senza esitare. Infatti gli attivi energetici non solo si divertono nel praticare uno sport, ma amano anche lo stare in compagnia in un club o un'associazione sportiva: non si perderebbero mai le feste estive o quelle natalizie dell'associazione di tennis o del club di sci!

Alimentazione

Tutti gli attivi sono assoluti amanti del piacere e si potrebbero quasi definire gaudenti. L'attivo energetico sa perciò apprezzare il buon cibo e il buon vino e cede anche volentieri alle proprie voglie e ai propri umori. Mentre altre personalità tendono più a condurre uno stile di vita «d'impronta calvinista», ascetica, dimenticando a volte completamente il piacere, per l'attivo energetico non c'è da preoccuparsi: non corre di certo questo rischio. Gusta piacevolmente le cose belle della vita, a piene mani, e a volte può persino cadere nell'eccesso, fino a compromettere la propria salute, visto che non pensa alle conseguenze nel lungo termine. Contenersi dovrebbe quindi essere la prima regola per gli attivi energetici, per evitare di piangere poi sul latte versato. Nel caso degli attivi questa circostanza può verificarsi con modalità diverse: arrabbiandosi per aver mangiato eccessivamente e aver messo su qualche chilo di troppo o magari lottando contro le conseguenze degli stravizi di alcol e fumo oppure rischiando letteralmente il fallimento finanziario, perché per troppo tempo hanno vissuto, senza preoccuparsene, al di sopra delle proprie possibilità.

Rilassamento

In tutte le situazioni di stress per gli attivi energetici è utile soprattutto il sostegno degli altri. Buoni contatti con famiglia e amici sono per loro non solo fonte di gioia, ma contribuiscono anche considerevolmente a ridurre la presenza di ormoni dello stress nel sangue e per questo assumono una grande importanza, in particolare in situazioni in cui ci si sente tristi, arrabbiati o preoccupati. Tutto questo per gli attivi energetici è ancora più importante che per altri, perché per loro il contatto con gli altri è un vero e proprio elisir di vita. Tuttavia dovrebbero stare attenti a scegliersi persone veramente sincere e ben disposte, stando alla larga da coloro che pensano in modo negativo, con le quali alla fine ci si sente peggio di prima. Nella cerchia di amici delle personalità estroverse come l'attivo energetico si trovano spesso, anche solo per il fatto che sono piuttosto numerose, un paio di relazioni qualitativamente meno interessanti: queste persone sono forse tra le più indicate per trascorrere una bella serata per locali, ma non rappresentano di certo il rifugio sicuro per un attivo energetico stressato. Allora meglio fare un giro in mountain bike, correndo su e giù per le montagne, fino a quando non svanisce la tensione!

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Bassa
Burnout	Bassa
Abuso di sostanze	Alta
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Alta

D12

ATTIVO INDIVIDUALISTA

Consigli per la salute

Movimento

L'attivo individualista è quasi dipendente dall'adrenalina: ama il brivido e per lui lo sport è sinonimo di azione e divertimento. La cosa che preferisce è stare all'aperto. Lo sport è un'importante valvola di sfogo, perché questo genere di personalità ha una carica naturale di energia talmente grande da avere sistematicamente bisogno di scaricarsi, più di chiunque altro, e non corre quindi alcun rischio di mancanza di movimento. L'attivo individualista tende spesso agli sport estremi, come ultramaratona, free climbing o nuoto in torrente. Sono indicati anche gli sport da combattimento orientali come karate, taekwondo o aikido. Però preferisce fare tutto questo da solo – raramente cerca la compagnia di pochi amici, che però devono essere all'altezza delle sfide a cui l'attivo individualista si sottopone così volentieri. Per contro gli sport di squadra non gli si addicono molto, anche per via del suo ardente desiderio di libertà, che gli rende difficile adeguarsi a istruzioni e regole. L'attivo individualista spende inoltre volentieri qualche franco in più per l'equipaggiamento sportivo: la sua attrezzatura deve sempre essere la migliore e all'ultimo grido, per farlo sentire veramente soddisfatto.

Alimentazione

Gli attivi hanno una propensione naturale a cogliere il piacere dell'attimo che stanno vivendo, più di tutti gli altri profili descritti. Il loro leitmotiv è: «Carpe diem! – Cogli l'attimo!» In tutto ciò che di bello e di piacevole offre la vita, quindi anche nel mangiare e nel bere, gli attivi si lasciano andare senza freni, a lungo e non di rado al di sopra delle loro possibilità. Col tempo questo può anche rivelarsi dannoso per la salute. Contenersi dovrebbe quindi essere la prima regola nell'alimentazione per gli attivi individualisti, per evitare di piangere poi sul latte versato. Nel loro caso questa circostanza può verificarsi con modalità diverse: arrabbiandosi a posteriori per aver mangiato eccessivamente e aver messo su qualche chilo di troppo o magari lottano contro le conseguenze degli stravizi di alcol e fumo oppure rischiano letteralmente il fallimento finanziario, perché per troppo tempo hanno vissuto, senza preoccuparsene, al di sopra delle proprie possibilità.

Rilassamento

Per i tipi introversi come l'attivo individualista troppi contatti e vita sociale equivalgono a stress puro. Il fatto di non avere abbastanza tempo per stare soli con sé stessi e doversi adeguare troppo agli altri, li stressa eccessivamente, impedendogli di recuperare le energie nel modo dovuto. Ecco perché gli attivi individualisti dovrebbero sempre accertarsi di avere abbastanza occasioni per starsene tranquilli in disparte, sia sul piano professionale che nella vita privata. La meditazione è quindi una buona possibilità di distensione, adatta a molti di loro. Per tanti attivi individualisti è molto più facile trovare la pace interiore a contatto con la natura, ispirandosi alla meditazione, perché hanno una forte propensione per l'ambiente e spesso praticano hobby o sport affini a questa loro inclinazione. Una «meditazione naturale» tutta personale, durante una passeggiata al mare o nel bosco o magari addirittura lungo un tratto del pellegrinaggio verso Santiago de Compostela si addice però molto a questo tipo di personalità.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Bassa
Burnout	Bassa
Abuso di sostanze	Media
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Media

D13 REALISTA SOCIEVOLE

Consigli per la salute

Movimento

Dato l'alto livello di energia dei realisti socievoli, per loro è importante potersi scaricare regolarmente e completamente a livello fisico – cosa che gli riesce molto bene insieme ad altri. I realisti socievoli sono i più espansivi tra tutte le tipologie di personalità e per questo spesso sono anche i classici membri di associazioni o club, quando si tratta di sport e/o altri hobby. Tutti gli altri sport di squadra, in cui possono impegnarsi per un obiettivo comune, sono quindi su misura per loro. Non di rado dopo il loro allenamento sono addirittura disponibili come allenatori della squadra giovanile e sono letteralmente rapiti quando «i loro ragazzi» o «le loro ragazze» portano a casa la coppa. Raramente quindi la mancanza di movimento sarà un problema per loro. I realisti socievoli amano l'azione e la tensione nello sport (che però non sempre equivalgono al rischio!). Preferiscono quindi gli sport in velocità con la palla, ma si entusiasmano molto anche per i tornei sportivi, come quelli di ballo, tennis o equitazione. Anche dietro le quinte di ogni associazione, quando si tratta di dare una mano per la festa estiva od organizzare delle competizioni, su di loro si può sempre contare in quanto a disponibilità, affidabilità e generosità – e questo li rende molto felici.

Alimentazione

I realisti socievoli sono molto ligi al dovere e non riescono mai, o solo raramente, a staccare del tutto la spina e dedicarsi al proprio piacere. «Prima il dovere, poi il piacere!» è il loro motto – e purtroppo gli accade troppo spesso che dopo il lavoro non abbiano più tempo né energie per il divertimento. I realisti socievoli sono i tipici «baluardi della disciplina» e come tali non si lasciano mai andare a cose come indolenza, pigrizia o ingordigia. Inoltre si sentono particolarmente obbligati verso gli altri, soprattutto verso coloro che gli sono vicini, e trascorrono molto più tempo a prendersene cura, che a occuparsi di sé stessi. Anche per questo motivo spesso per loro resta ben poco (ammesso che resti qualcosa)! Tuttavia la loro disciplina li aiuta a stare abbastanza attenti all'alimentazione – sia per quanto riguarda l'equilibrio che il peso – ma purtroppo per loro il piacere scarseggia troppo spesso. Ai realisti socievoli farebbe quindi veramente bene far tacere di tanto in tanto il senso del dovere e dedicarsi invece a uno sfrenato tour de force di 24 ore del tipo «Sex and the City» con tanto di popcorn, Cosmopolitan e pizza fino a non poterne più!

Rilassamento

Spesso per i realisti socievoli lo stress nasce soprattutto nella loro testa: quando finiscono sotto pressione tendono a gettare alle ortiche il sano buon senso, che invece sarebbe proprio il tratto distintivo dei realisti. Soprattutto quando non sono all'altezza delle proprie aspettative – spesso decisamente eccessive – verso sé stessi o quando qualcosa è andato storto, ma anche in caso di eventi negativi che li colpiscono, i realisti socievoli tendono facilmente a «drammatizzare». Rimuginano senza sosta e di conseguenza entro breve iniziano a vedere tutto nero! Tutto andrà a rotoli! Non riusciranno mai a concludere nulla! La conseguenza è un concentrato di autorimprovero, paura del futuro e incertezza totale – stress allo stato puro per questo genere di personalità. Depressione e burnout potrebbero essere dietro l'angolo. Per i realisti socievoli è quindi imperativo rompere questa spirale. Il modo migliore è parlare con gli altri di ciò che vorrebbero realizzare. Questo non solo li solleva, ma il più delle volte gli dà anche una nuova prospettiva del problema e improvvisamente il bicchiere è solo mezzo vuoto.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Alta
Depressione	Media
Burnout	Alta
Abuso di sostanze	Bassa
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Bassa

D14 REALISTA BUONO

Consigli per la salute

Movimento

I realisti buoni si incontrano raramente nelle associazioni sportive, ma piuttosto negli sport individuali. Amano in particolare potersi scaricare all'aria aperta, ma non seguono gli sport di tendenza, né cercano il rischio. La cosa più importante è affaticarsi nel vero senso della parola – questo è quello che ci vuole per i realisti buoni e spesso sviluppano una sorta di dipendenza dalla sensazione di runner's high. Questa compensazione è assolutamente positiva per loro, che altrimenti sono spesso dei pantofolai – non che siano persone noiose, ma semplicemente amano trascorrere il proprio tempo a casa e restare tra le comode, accoglienti e ben arredate pareti domestiche! Per questo tipo di personalità sarebbero molto d'aiuto uno o due compagni con cui allenarsi e orari fissi di allenamento (nonostante l'innato individualismo), per evitare un'eventuale mancanza di movimento. Quando sa che qualcuno lo aspetta, qualcuno che ha lo stesso desiderio di allenarsi, allora si sente obbligato verso queste persone, mette le scarpe da jogging, anche se fuori piove a catinelle e non ha assolutamente nessuna voglia, solo per non deludere gli altri o lasciarli lì invano.

Alimentazione

Ai realisti buoni farebbe veramente bene istruire i propri sensi alla percezione del piacere e diventare un po' più ardimentosi in fatto di cibo. Sono molto conservatori e anche nell'alimentazione si muovono quindi in un raggio d'azione già ben sperimentato. Il menù di un realista buono è perciò spesso relativamente monotono e a volte consiste in pochi piatti che conosce fin dall'infanzia. Un vero peccato, perché anche in questo modo si perde tante cose buone e inoltre rischia comunque di seguire un'alimentazione non equilibrata o addirittura insufficiente! Proprio nel mangiare e nel bere i realisti buoni non avrebbero davvero nulla da perdere – dov'è il rischio? Nella peggiore delle ipotesi, dopo un primo assaggio, potrebbero concludere che quel nuovo sapore non gli piace. Allora? Per cominciare bene i realisti buoni dovrebbero, una volta alla settimana, mangiare o bere qualcosa che non hanno mai assaggiato prima, semplicemente per aggiungere un nuovo tassello al loro repertorio di esperienze!

Rilassamento

Spesso i realisti buoni sono talmente ligi al dovere e alle responsabilità, che nella loro vita non c'è abbastanza spazio per giocare, divertirsi e per un po' di leggerezza. A volte succede anche che la loro inclinazione al pessimismo finisca leggermente fuori controllo e la loro visione del mondo diventi esageratamente cupa – proprio come se una singola goccia possa tingere un intero bicchiere d'acqua. Per cui certe volte è così difficile tenere duro che il realista buono si lascia andare a rimedi più tranquillizzanti o all'alcol più di quanto farebbe bene alla sua salute, nell'intento di conferire alla realtà spigolosa una sorta di «morbidezza» oppure per ignorarla completamente per un po'. Per stare alla larga da questo meccanismo è quindi particolarmente importante per i realisti buoni dotarsi di una serie di strategie alternative per tenere sotto controllo lo stress. I metodi di rilassamento che coinvolgono il corpo sono particolarmente adatti a questo tipo, ad esempio la distensione muscolare progressiva secondo Jacobson, yoga, tai-chi o qigong. Anche le tecniche di terapia comportamentale-cognitiva possono aiutare i realisti buoni a gestire stress e tensione con maggiore disinvoltura.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Alta
Burnout	Alta
Abuso di sostanze	Media
Mancanza di movimento	Media
Sovrappeso/Malnutrizione	Media

D15 REALISTA DETERMINATO

Consigli per la salute

Movimento

I realisti determinati hanno un livello di energia elevato e cercano di propria iniziativa, quasi sempre con regolarità, di scaricarsi completamente sul piano fisico, se possibile insieme agli altri. La mancanza di movimento non sanno cosa sia. Questo tipo è il classico sportivo appartenente a una squadra o a un'associazione, nello sport ama un po' di azione, tensione e una buona dose di competizione. I realisti determinati si trovano molto bene con obiettivi di lungo termine, che perseguono con ostinazione. Amano i programmi, le istruzioni chiare e le scadenze regolari; per loro il miglior modo di procedere è quindi elaborare un programma d'allenamento con una routine precisa. Praticare sport quando capita, secondo l'umore, non è una cosa che soddisfa pienamente i realisti determinati. Hanno il bisogno interiore di sentire di aver assolto un programma stabilito e approvato. Altrettanto importante per tenere in riga i realisti determinati è un controllo strutturato dei successi. Dovrebbero quindi trovare degli sport nei quali sia possibile misurare chiaramente i risultati ottenuti, che loro possano registrare anche autonomamente. Il poter quindi guardare con fierezza agli obiettivi già raggiunti, gli trasmette la motivazione e l'energia necessarie per proseguire.

Alimentazione

Essendo estroversi, i realisti determinati fanno parte di quella categoria di persone che spesso diventano le classiche «buone forchette» in compagnia e mangiano e bevono molto più di quanto dovrebbero. Gli studi condotti su questo argomento dimostrano che i soggetti analizzati consumano fino al 50 per cento (!) di cibo in più quando sono in compagnia, di quanto farebbero mangiando da soli! Per loro è difficile rifiutare anche solo un invito a pranzo o a cena. Ai party e altri eventi simili mangiano spesso senza avere fame o consumano più bevande alcoliche del dovuto. Persino il pranzo quotidiano in mensa con i colleghi può diventare un problema. Spesso non si accorgono neanche di quanto divorano, tanto sono presi dalle gradevoli conversazioni che si svolgono attorno a loro – così a volte ingoiano direttamente il cibo, spinti solo dal desiderio di avere finalmente la bocca libera per parlare! Probabilmente i realisti determinati dovrebbero correggere questa loro tendenza nell'alimentazione e imparare a mangiare meno e assaporare più intensamente il gusto del cibo. La regola d'oro è: contenersi. Per questo tipo è molto sensato limitare il campo del piacere a un numero più ristretto di esperienze, ma di maggiore intensità e significato. Per una volta, è meglio spendere di più per qualcosa di veramente buono, di cui poter godere fino in fondo! Questo si ripercuote poi positivamente non solo sul peso, ma anche sulla prevenzione della salute.

Rilassamento

Per i realisti determinati tutte le situazioni frenetiche, di tempi stretti e di obbligo di prendere decisioni rapidamente costituiscono una grande fonte di stress. Questo tipo è perfettamente a proprio agio nell'organizzare e pianificare per tempo, ma completamente a disagio quando deve reagire con flessibilità a qualche imprevisto e magari tirare fuori un piano B. Non è affatto felice quando qualcosa manda improvvisamente all'aria la sua organizzazione o il suo programma. È soprattutto il sapere di dover terminare una cosa sotto pressione e senza il tempo necessario a trasmettere ai realisti determinati una dose enorme di stress. Per questo la maggior parte di loro scopre presto di dover preferibilmente lavorare d'anticipo in ogni direzione, a titolo precauzionale, e ridurre così ai minimi termini possibili il fattore stress. Tuttavia ai realisti determinati farebbe bene se almeno nella vita privata riuscissero a essere un po' più elastici in caso di complicazioni o cambiamenti imprevisti. Magari di tanto in tanto si può anche mollare il timone e lasciarsi sorprendere!

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Alta
Depressione	Bassa
Burnout	Bassa
Abuso di sostanze	Bassa
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Media

D16 REALISTA AFFIDABILE

Consigli per la salute

Movimento

I realisti affidabili hanno un buon rapporto con il proprio corpo e quindi sanno ben apprezzare l'importanza del movimento. Come nella vita, anche nello sport sono prevalentemente individualisti, più che amanti delle associazioni. Il loro essere introversi gli offre il grande vantaggio di riuscire a concentrarsi molto bene sui propri bisogni e ascoltarsi fino in fondo. Per questo molti realisti affidabili nel corso della propria vita saranno autodidatti di grande successo in molti ambiti di interesse, perché amano migliorare autonomamente le proprie capacità e arricchire le proprie competenze con letture mirate, Internet o eventualmente – cosa frequente nello sport – con l'aiuto di istruzioni in DVD. In base al tipo di sport prescelto, per loro può essere anche un'ottima occasione affidarsi a un personal trainer per un determinato periodo di tempo, che gli trasmetta le basi per proseguire poi l'allenamento da soli. Anche se si iscrivessero a un centro fitness, sarebbe molto più probabile incontrare i realisti affidabili agli attrezzi, alla panca di sollevamento pesi, al tapis roulant o al crosstrainer, piuttosto che nel gruppo di aerobica.

Alimentazione

Per i realisti affidabili è estremamente difficile buttare via del cibo, che magari hanno comperato o preparato in eccesso. Sono infatti i più attenti al risparmio di tutti i tipi di personalità descritti – e così mangiano anche quando non hanno (più) fame o addirittura la pietanza non gli piace affatto. Lasciare qualcosa nel piatto al ristorante è un vero sacrilegio per i realisti affidabili – è tutto pagato, quindi non lo si può fare andare a male! Questo non fa bene né alla linea (molti di loro hanno problemi di peso), né al senso del piacere. Pertanto i realisti affidabili dovrebbero sperimentare un paio di strategie che li aiutino a mettere da parte tale modello comportamentale. Al ristorante ad esempio si può gentilmente chiedere di portare a casa quello che è avanzato oppure, al momento di ordinare, si chiede una porzione più piccola, se è capitato spesso che quelle standard fossero eccessive. Per quanto riguarda poi il cibo a casa, per un tipo così ben organizzato come il realista affidabile la cosa è facilmente risolvibile adottando un comportamento più disciplinato durante l'acquisto. Parola d'ordine: non andare mai a fare la spesa quando si è affamati, ma sempre sazi! Altrimenti si tende automaticamente ad acquistare più di quanto sia necessario.

Rilassamento

I realisti affidabili sono perfezionisti e come tali rischiano sempre di mettersi troppo sotto pressione, concedersi poco tempo libero e riposo e, nel peggiore dei casi, subire un burnout. Tutti i metodi che appagano la loro predilezione per le cose pratiche e che li distendono letteralmente sono ottimi per il relax dei realisti affidabili. Quando si sentono stressati, devono quindi possibilmente cercare di fare qualcosa che distenda i sensi, concretamente – come un bagno caldo, una sauna o un hamam, un massaggio, magari con un particolare olio profumato, un'allegria passeggiata nei boschi o coccole generose al loro amico a quattro zampe. Ma anche cose molto pratiche come giardinaggio, lavori manuali, intaglio, rimettere in ordine, cucinare, pulire i vetri ... In questo modo i realisti affidabili ritrovano presto la pace interiore (oltre a provare la piacevole sensazione di aver sbrigato un lavoro!). I tipi pratici come i realisti affidabili sono poi molto attratti dai metodi di rilassamento incentrati sul corpo, come la distensione muscolare progressiva secondo Jacobson, yoga, tai-chi o qigong.

Profilo di rischio

Rischio	Probabilità
Stress	Media
Depressione	Alta
Burnout	Media
Abuso di sostanze	Bassa
Mancanza di movimento	Bassa
Sovrappeso/Malnutrizione	Alta