

Thehawktrader *educational*

e

Luca Saccagno

*presentano un corso di formazione dal titolo*

***La corretta alimentazione  
per mantenere il livello di massima  
performance nel trading***

**a Milano,  
sabato 28 aprile 2012**

**Dalle 14 alle 18.30  
Presso la sede congressi di Webank Spa  
via Massaua 6, Milano**

### Finalità operativa

Il workshop mira a fornire alla persona, e più specificatamente al trader, le informazioni di base finalizzate a “MANTENERE LA PERFORMANCE MENTALE EFFICACE E COSTANTE A LUNGO NEL TEMPO”. Tutto il laboratorio teorico pratico è strutturato in maniera tale da produrre maggiore consapevolezza nella persona, potenziando di fatto la propria gestione fisico-metabolica-ossidativa. Seguendo il percorso formativo proposto, la persona, il trader e/o il professionista saranno in grado, in totale autonomia, di qualificare la propria alimentazione quotidiana per quanto attiene agli ingredienti, agli alimenti, alle combinazioni tra alimenti e agli integratori, garantendosi di fatto il potenziamento desiderato.

### Argomenti trattati

#### **Parte 1: Introduzione (20')**

- Presentazione relatore.

Luca Saccagno



Counsellor e Coach professionista ad indirizzo ipnotico costruttivista, Formatore professionista, Naturopata.

Diplomato Naturopata Heilpraktiker professionista, Consulente in fitoterapia e aromaterapia, Psychotérapeute Analytique ad indirizzo ipnotico costruttivista, Master in Medicina Funzionale e Medicina Frequenziale, Tecniche Corporee Applicate, Medicina Cinese, Nutriterapia, Ipnosi regressiva, S.F.E.R.A. Coach (ICF)

Docente in Psicologia dell'emergenza, Sviluppo del modello Intelligenza Agonistica©, Team Building e Team Working, Valutazione dei rischi e Gestione delle emozioni: Ansia e Paura presso Regione Puglia - Azienda Ospedaliero-Universitaria Consorziale Policlinico – Piano formativo Emer.San.Mare.

Josefa Idem Support Team Olimpiadi Londra 2012, Responsabile dell'area Micronutrizione e Metabolismi, Team Alex Bellini “Los Angeles – New York Footrace 2011” - Responsabile dell'area Micronutrizione, e Metabolismi per la e Co-responsabile dell'area Controllo e Potenziamento Mentale.

S.F.E.R.A. Coaching – Docente e responsabile area Life & Health Coaching e Responsabile dello sviluppo del Modello S.F.E.R.A. negli Stati Uniti.

Fondatore e Amministratore Generale dell'Accademia della Fenice Soc. Coop.

## • **Presentazione della giornata: inquadramento generale**

In questa parte verrà presentato il workshop in generale per far comprendere il senso della consecutio degli argomenti, e di come verranno collocati i diversi blocchi argomentativi e soprattutto perché in quell'ordine.

## **Parte 2: Perché questo workshop (40')**

- L'evoluzione e la velocizzazione del mercato hanno prodotto nuove sfide, nuovi ingaggi, nuove richieste, prima fra tutte la high-performance. Il trader è dunque obbligato a essere performante in condizioni tense sempre crescenti, proporzionate alla variabilità del mercato, e il suo rendimento deve risultare costante nel tempo, cioè il più possibile efficace nel corso delle 10 - 12 ore di trading o di lavoro.

Inoltre, al trader o al professionista è richiesto il massimo controllo sulla propria prestazione e sui propri tempi di risposta agli eventi, che devono necessariamente essere sempre più istantanei.

- Gli errori sono in agguato e costano inesorabilmente denaro. Indipendentemente che siano causati da una cattiva gestione di condizioni difficili, determinati da discontinuità nelle prestazioni, dovuti alla perdita di controllo delle proprie emozioni, o ancora generati da tempi di risposta inadeguati, il denominatore comune a tutti gli errori è che sono causati generalmente da due fattori prevalenti come la stanchezza mentale (burn out) e la stanchezza fisica; a loro volta questi due elementi stanno alla base della scarsa lucidità mentale.

- In relazione a questi presupposti, in questa parte verranno messe in luce dettagliatamente le differenti problematiche derivanti dall'attività di trading o professionale, nonché i condizionamenti ambientali, emozionali, nutrizionali e ossidativi. Le problematiche tipiche dei Traders evidenziate sono le seguenti:

Stanchezza fisica

Impreparazione/prontezza istantanea alla risposta

I diversi mercati non hanno orari: bisogna essere sistematicamente pronti.

Saltare i pasti

Assumere alimenti non "corretti" o non performanti

Orari lavorativi "lunghi" sovente senza pause

Affaticamento visivo occhi con i fastidi correlati

Tematiche "emotive"

Posture di lavoro scorrette che portano a difetti circolatori e/o digestivi

Black out mentale

Scarsa ossigenazione degli ambienti

Sovraccarico elettromagnetico

Irrigidimenti tensivi

Problematiche fisiologiche di varia natura da imputarsi ai diversi stati psicoemotivi

## **Parte 3: Strategie di problem solving dedicate (60')**

- Partendo dall'analisi causale dei fattori "problema" evidenziati nella Parte 2, in questa sezione, si enunceranno le strategie di problem solving più indicate, motivandole sia per tipologia alimentare, che per tipologia di lavoro (trader piuttosto che professionista), emozionale e/o ambientale.

In particolare ci si addentrerà sulle specificità di quanto viene richiesto per poter svolgere al meglio le proprie mansioni:

Prontezza istantanea

Presenza mentale e fisica duratura nel corso della giornata

Miglior risposta all'adattamento

Migliori difese immunitarie

Compensazione con ritmi fisiologici di recupero

Potenziamento dello smaltimento tossinico a opera degli emuntori primari

Coerenza tra pensiero e azione

Alimentazione nutriente, leggera, e digeribile anche in tempi brevi.

Integrazioni mirate al mantenimento della macchina "uomo" alla massima efficienza

#### **Parte 4: I RAC regimi alimentari controllati (60')**

- In questa parte verranno illustrate le differenze tra una dieta e un Regime Alimentare Controllato. In linea con l'intento pratico del workshop, verranno illustrati i benefici di una corretta alimentazione quale prima linea di attacco nel contenere i fenomeni fisiologici dell'acidosi e dell'ossidazione, così determinanti per l'efficacia mentale del trader. Successivamente verranno prese in esame le caratteristiche fondamentali di un regime cosicché ogni persona sarà in grado di formulare in totale autonomia il proprio RAC. Verranno commentati gli errori alimentari più comuni, le relative conseguenze fisiologiche e come porvi rimedio, verranno elencati una serie di consigli pratici che coadiuvano la persona nel velocizzare l'acquisizione dei cambiamenti alimentari. Uno spazio sarà dedicato a sfatare i falsi miti alimentari (es. il caffè tiene svegli, o la camomilla tranquillizza) e, infine, verrà proposto un regime tipo funzionale alle diverse tipologie lavorative, qualitativamente caratterizzato.

#### **Parte 5: L'integrazione (60')**

- L'ultima parte del workshop è riservata a un esame dettagliato dei migliori integratori esistenti sul mercato in relazione alle diverse finalità operative: dagli antiossidanti-antiradicalari, alle vitamine, dai minerali, ai fermenti lattici e ai fitoterapici dedicati. Nello specifico si individueranno i prodotti più efficaci per quanto riguarda le risposte fisiologiche allo stress, nonché i coadiuvanti la gestione del metabolismo, la compensazione dell'eccesso di acidosi, e il corretto supporto nutrizionale giornaliero.

- Spazio per le domande

#### **Durata**

Registrazione: ore 13.45 del 28/4/2012 sabato

4 ore (14:00 / 18:30)

#### **Materiali**

A tutti i partecipanti verrà fornito il materiale didattico oggetto della presentazione necessario per poter comodamente seguire il workshop.

### **MODALITA' D'ISCRIZIONE AL CORSO**

Dato che il corso prevede un numero massimo di partecipanti, è necessario controllare che detto numero non sia stato già raggiunto ; contatta quindi [antoniolengua@gmail.com](mailto:antoniolengua@gmail.com) e verifica se ci sono ancora posti disponibili.

Una volta ricevuto il nulla osta, l'iscrizione dovrà essere confermata con

- 1) il pagamento della quota di partecipazione come da istruzioni sotto indicate
- 2) l'invio all'indirizzo [antoniolengua@gmail.com](mailto:antoniolengua@gmail.com) di tutti i dati seguenti, necessari per la fatturazione : Nome e cognome, rag.soc.azienda (se presente), indirizzo (via, n., città, provincia, cap), telefono, codice fiscale (P.Iva se presente).

Chi fosse interessato è invitato a prenotarsi al più presto : una volta raggiunto il numero massimo, il corso verrà chiuso.

### **MODALITA' DI PAGAMENTO**

Dato che il corso prevede un numero massimo di partecipanti, all'atto dell'iscrizione viene richiesto il pagamento di 260 € + iva 21%

I primi 40 iscritti, beneficiano di uno sconto a 240 € + iva 21%

In caso di sopravvenuta impossibilità di partecipazione, la somma versata verrà restituita solo se sarà possibile sostituire il posto prenotato con un altro partecipante.

Il bonifico va effettuato a (indicando il proprio nome e cognome all'interno della causale) :

Antonio Lengua – Banca Fineco

IBAN : IT89 D 03015 03200 00000 3307 554

### **RINVIO O ANNULLAMENTO DEL CORSO**

Per esigenze di natura organizzativa o per mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti, il relatore si riserva la facoltà di annullare o rinviare il corso. Ogni variazione sarà tempestivamente segnalata ai partecipanti.

In caso di annullamento e/o rinvio le eventuali quote già versate saranno rimborsate.

### **PRIVACY**

In osservanza della legge n.196/03 si informa che i dati sopra riportati verranno registrati nella nostra banca dati, finalizzata a gestire l'invio di documentazione su altre iniziative di The Hawk Trader.