

BIOHACKING & ALIMENTAZIONE

NUTRI IL TUO POTENZIALE
ALIMENTA LA TUA LONGEVITÀ

Le informazioni contenute in questo volume non hanno lo scopo di sostituirsi al parere del vostro medico, ma sono di carattere puramente indicativo. L'autore declina qualsiasi responsabilità, diretta o indiretta, derivante dall'impiego di qualsiasi informazione estrapolata da queste pagine. Raccomandiamo pertanto di rivolgersi sempre a uno specialista prima di iniziare un piano dietetico o un percorso d'allenamento.

Biohacking & Alimentazione - Nutri il tuo potenziale. Alimenta la tua longevità

Copyright ©2026 **Susanna Agnello**

Edizioni KDP, Amazon

Tutti i diritti sono riservati.

Qualsiasi riproduzione, anche parziale e sotto qualsiasi forma, è vietata senza l'autorizzazione dell'autore.





MyNutritional nasce come **centro clinico di nutrizione** creato dall'esperienza della dr.ssa Susanna Agnello grazie alla collaborazione con varie figure professionali dietisti, biologi nutrizionisti con il supporto di medici e psicologi. Nel corso degli anni i centri di nutrizione si sono estesi in Toscana, Veneto e Lombardia.

Il metodo Mynutritional, difende l'idea di quell'approccio all'**alimentazione consapevole** che negli ultimi tempi si è largamente diffuso.

Nei nostri centri viene eseguito **il test della composizione corporea**, oltre al **test del metabolismo basale**, ed è possibile grazie alla collaborazione con medici l'esecuzione dei **Test innovativi di Nutrigenetica**.

Ogni paziente è seguito in modo costante grazie al supporto fornito dalla Nostra **App** scaricabile dai relativi Store.

Utilizziamo la tecnologia e l'innovazione per migliorare la cura e la **personalizzazione** del rapporto col paziente, stilando un piano alimentare su misura in cui le nostre nutrizioniste motivano e supportano la persona nell'individuazione e raggiungimento degli obiettivi.



Scopri i nostri servizi e il nostro blog

www.mynutritional.it

Seguici sui social !

@mynutritional

@MyNutritionaldiSusannaAgnello

MyNutritional - Nutrizionista Dott Susanna Agnello

@teammynutritional





LE NOSTRE SEDI IN TOSCANA

FIRENZE

Empoli: Studio Cherubini, via Cherubini 111

Limite sull'Arno: Pubblica Assistenza Limite sull'Arno, via Antonio Negro 9

Signa: Studio Medico macri, via fratelli rosselli 17

Fucecchio: Pubblica Assistenza Fucecchio, via Ugo Foscolo 22

Calcinaia: Pro Assistenza di Calcinaia, via dei martiri 11b

Firenze: Centro Mynutritional, via 9 febbraio 2 angolo xx settembre
(Loc. piazza libertà/parterre)

Isolotto: Team Medical, via del Palazzo dei Diavoli 103, 50142

Scandicci: Centro Medico Acciaio, via Pantin 28, 50018

Calenzano: Fisioterapia Calenzano, via del lago 42

PISA

Pontedera: via Rinaldo Piaggio, 10

Pisa: Mybeauty clinic, via G. Volpe 76-78 (loc. Ospedaletto)

San Miniato: Viale Guglielmo Marconi 50, 56028

PRATO

Galciana: Studi Medici Farmacia di Galciana,
Via Jacopo Bettazzi 49, (Galciana -Prato ovest)

Medical Sport: via del Castagno 78, (Prato Est)

LIVORNO

Studo FisiLife: Via Terracini, 19

PISTOIA

Medical sport 2: Via Machiavelli 21

Chiesina Uzzanese: Pubbliche assistenze, Via Filippo Turati, 20

LUCCA

Studi Medici Mazzorini: Via delle Tagliate l° 217



LE NOSTRE SEDI IN LOMBARDIA

MILANO

Milano: Studio professionale via sidoli, 4

Sesto San Giovanni: Centro Biomedica via G.Giusti 24

Trezzo sull'Adda: Spazio evolutivo Legami, via Largo Matteotti,6

BERGAMO

Treviglio: Presso Bmedical Care Srl, Via Giacomo Matteotti 5B

MONZA BRIANZA

Meda: Studio professionale, via Oberdan, 21

Monza: Studio Rigo via Magellano, 21

Seregno: Triphysio via G. Garibaldi,122/a



LE NOSTRE SEDI IN VENETO

TREVISO

Ponte di Piave: Studio Star Bene Wohldefinder, Piazza Marco Polo 16

Oderzo: Studio Riabilitare, Via Verdi, 69

San Vendemiano: Studio medico e dentistico Rosanda, Via Alcide De Gaspari 48/B

COME PRENDERE UN APPUNTAMENTO



PRENDERE UNA VISITA

Servizio segreteria
Dal lunedì al venerdì 9-13 15-19

Toscana e Lombardia
Contattare: **320-9652987**

Veneto e Lombardia
Contattare: **393-1614245**

oppure scrivere a info@mynutritional.it

COME SPOSTARE UNA VISITA

ASSOLUTAMENTE **NON SCRIVERE SULLA CHAT DELLA APP**,
LE DOTTORESSE NON SI OCCUPANO DEL SERVIZIO DI SEGRETERIA

CHIAMARE OPPURE INVIARE UN MESSAGGIO
WHATSAPP **ENTRO LE 48H PRIMA**: 320.9652987 | 393.1614245
In caso non sia comunicato 48h prima della seduta viene stabilito una
sanzione pari ad euro 20,00.

Pagamento anticipato al momento della prenotazione per gli appuntamenti
dopo le 19:00 e del sabato, in quanto si tratta di un orario extra-apertura.

Pagamento rateizzato: è possibile in automatico rateizzare l'importo in tre
mesi tramite link inviato dalla segretaria, costo operazione 5€

Klarna.



PayPal

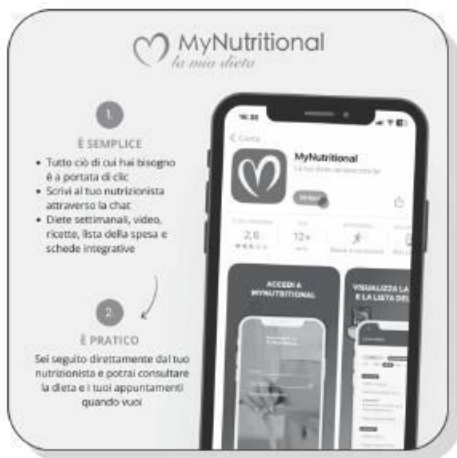
♥ scalapay

LA NOSTRA APP

La nostra app permette di avere
sempre sotto controllo la propria dieta!

Una nutrizionista del nostro team sarà sempre al tuo fianco, anche via chat, durante il tuo percorso.
Potrai gestire gli appuntamenti e monitorare i tuoi progressi in modo rapido, semplice e veloce.

Durante la prima visita ti verranno fornite le credenziali di accesso per il tuo profilo!



MyNutritional



Inserisci la tua email ed il codice ricevuto nella tua posta elettronica ed il gioco è fatto



Troverai passo per passo tutto ciò che non ti è chiaro riguardo i tuoi pasti ed i tuoi spuntini



Tutti i tuoi traguardi sono annotati costantemente così che nessun dato vada perso.



Teniamo nota noi dei tuoi appuntamenti che potrai cambiare contattandoci.



Con la chat sarai sempre in
contatto con il tuo nutrizionista
per qualsiasi dubbio

Indice

CAPITOLO 1 - Introduzione	10
CAPITOLO 2 - I Pilastri del Benessere Ottimale	16
CAPITOLO 3 - Nutrizione strategica per il corpo	19
CAPITOLO 4 - Energia mentale e focus	25
CAPITOLO 5 - Metabolismo e Composizione corporea	31
CAPITOLO 6 - Ricette	39

Capitolo 1

Introduzione

Il termine **biohacking** è nato all'inizio degli anni 2000 unendo le parole "biologia" e "hacker". In pratica, significa studiare e controllare il proprio corpo per farlo funzionare al massimo delle sue possibilità. Invece di limitarsi alla medicina tradizionale, questa pratica mette insieme **la biologia con lo studio del cervello e della nutrizione** per farci stare meglio.

L'idea è quella di **riprogrammare le nostre abitudini e il nostro stile di vita** per raggiungere obiettivi precisi: avere più energia, sentirsi meno stanchi mentalmente, vivere più a lungo, invecchiare più lentamente e migliorare l'umore. Oltre a questo, molti studi hanno dimostrato che è utile anche per combattere l'obesità e migliorare i risultati di chi pratica sport.

In parole povere, il biohacking usa la scienza, la tecnologia e piccoli cambiamenti quotidiani per "entrare nel sistema" della nostra biologia.

Il corpo umano viene visto come **un sistema operativo**: se capiamo come funzionano i singoli ingranaggi (come i geni, la digestione o il sonno), possiamo regolarli per far girare il nostro "software" interno meglio e per più tempo. Non si tratta solo di stare bene, ma di creare una versione potenziata di noi stessi. Questo approccio trasforma il benessere da qualcosa che "capita" a un vero e proprio progetto da costruire. In un mondo pieno di ritmi frenetici, luci artificiali e stress, **il biohacking è la strategia per riprendere il comando del proprio corpo**. Grazie a strumenti moderni come gli orologi intelligenti e i sensori che portiamo addosso, oggi possiamo misurare cose che prima erano invisibili, trasformando ogni nostra abitudine in un dato certo da analizzare.



In questo scenario, quello che mangiamo non serve più solo a sfamarsi o a vedersi belli allo specchio, ma diventa il messaggio fondamentale della nostra esistenza.

Ogni alimento che scegliamo invia un ordine chimico alle nostre cellule, capace di accendere o spegnere i nostri geni, regolare il nostro umore attraverso il collegamento tra pancia e cervello e spegnere quelle piccole infiammazioni interne che ci fanno invecchiare prima.

Mangiare seguendo il biohacking significa **nutrire la propria mente ed eliminare i cali di energia che rovinano la giornata**.

La regola d'oro è che siamo tutti diversi: quello che fa bene a una persona potrebbe non funzionare per un'altra. Imparare queste cose significa smettere di guardare il proprio corpo che invecchia senza fare nulla e diventare invece gli architetti della propria longevità, usando il **cibo** e la **tecnologia** come leve per decidere come vogliamo sentirci ogni istante.

Il biohacking è nato nella Silicon Valley e, anche se esistono diversi modi di pensarlo, l'idea di base è sempre quella di cambiare la propria biologia. Chi lo pratica monitora spesso la propria salute con controlli frequenti e adatta di conseguenza la routine, l'alimentazione e l'uso di integratori. Per informarsi non usano solo internet, ma anche strumenti che leggono i valori del corpo in tempo reale, come smartwatch o sensori per lo zucchero nel sangue. **Sono persone aperte a provare nuove tendenze**, come mangiare solo vegetale e senza sostanze chimiche, o praticare il "**grounding**", ovvero camminare scalzi all'aperto per scaricare le tensioni e ridurre l'infiammazione.

Infine, possiamo dividere questo mondo in **tre filoni principali**:

- **Nutrigenomica**: studia come il cibo interagisce con i nostri geni e come usarlo per migliorare le prestazioni del corpo e della mente.
- **Biologia Fai-da-te**: un modo più originale e libero di fare esperimenti sulla biologia fuori dai laboratori classici.
- **Grinder**: la scelta più estrema, che prevede di inserire piccoli impianti tecnologici o chip sotto la pelle per unire l'uomo alla macchina.

1 La tecnologia alla portata di tutti

Oggi portiamo al polso strumenti come orologi e anelli intelligenti che controllano costantemente il battito del cuore, come dormiamo e quanto ossigeno abbiamo nel sangue. Questi dati, che un tempo si potevano ottenere solo facendo esami in ospedale, ora ci mostrano subito come le nostre abitudini influenzano il corpo.

Un esempio perfetto è il **miglioramento del sonno**: sappiamo infatti che dormire poco indebolisce le nostre difese naturali, mentre un buon riposo ci protegge dalle malattie. Per migliorare il sonno con il biohacking basta seguire consigli semplici, come rendere la stanza completamente buia e fare attività rilassanti (ad esempio lo yoga) prima di andare a letto.

A questo si aggiunge l'aiuto della tecnologia, che monitora le fasi di sonno leggero e profondo per indicarci il momento migliore in cui svegliarci al mattino, così da sentirci subito pieni di energia e rigenerati.

2 La ricerca della longevità

In un mondo dove si vive sempre più a lungo, l'obiettivo non è più solo aggiungere anni alla vita, ma fare in modo che quegli anni siano pieni di salute. Il biohacking punta a rallentare l'invecchiamento tenendo sotto controllo lo stress interno e le infiammazioni che danneggiano il corpo col passare del tempo.

3 L'evoluzione del concetto di benessere

Non ci basta più semplicemente "non essere malati". In una società veloce e competitiva, cerchiamo qualcosa di più: vogliamo avere più energia, una mente più lucida e concentrata e una capacità maggiore di gestire lo stress quotidiano.

4 Il ritorno alle origini con metodi moderni

Sembra strano, ma molto del biohacking consiste nel recuperare antiche abitudini del passato che oggi la scienza conferma essere efficaci: parliamo dell'abitudine di esporsi al freddo (come i bagni ghiacciati), del digiuno intermittente o della meditazione per calmare la mente.

1.1 Il ruolo del cibo nel benessere di ogni giorno:

La nutrizione è fondamentale per stare bene, perché influenza non solo il fisico, ma anche il nostro umore e le emozioni. Mangiare in modo sano ed equilibrato è la base per evitare malattie, restare nel proprio peso forma e vivere meglio. In generale, il cibo si divide in due grandi gruppi: i **nutrienti "principali"** (carboidrati, proteine e grassi) e quelli **"piccoli ma essenziali"** (vitamine e minerali). È importantissimo assumerli entrambi nelle giuste quantità per far funzionare bene il corpo.

Scegliere cibi di qualità e stare attenti a ciò che mangiamo può davvero cambiare la nostra vita, facendoci sentire in totale armonia con noi stessi.

Mangiare bene fornisce all'organismo tutto il "materiale" necessario per lavorare correttamente. Carboidrati, proteine, grassi e vitamine devono essere bilanciati per darci forza, proteggerci dalle malattie, aiutarci a riflettere meglio e non ingrassare troppo. Mangiare prodotti freschi come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e carne magra aiuta a non farsi mancare nulla e allontana il rischio di problemi gravi come il diabete o i disturbi al cuore.

Tuttavia, a volte il cibo da solo può non bastare a coprire tutti i bisogni del corpo. In questi casi possono essere utili gli **integratori**: se usati bene e con il consiglio